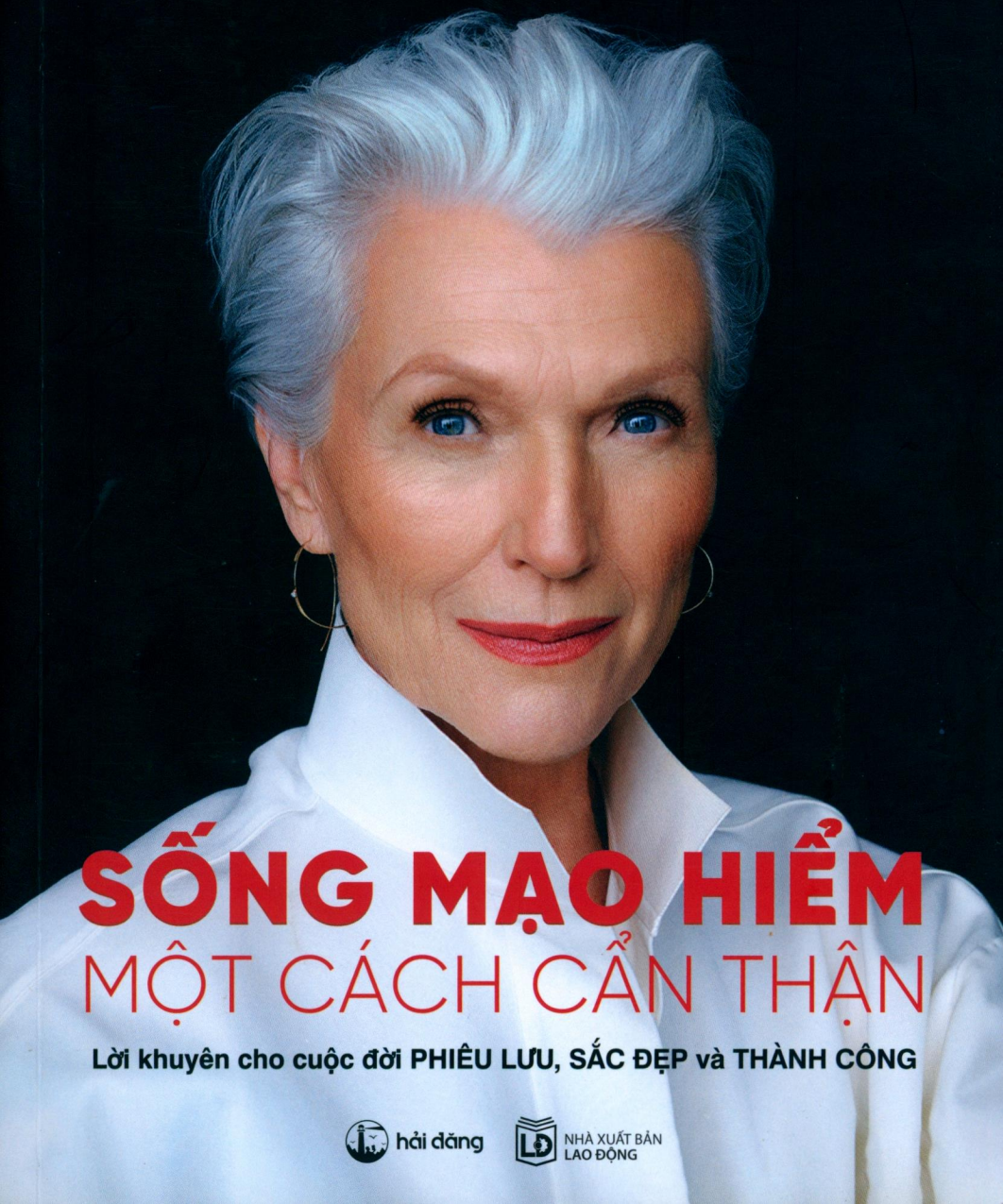


MAYE MUSK

Minh Nhật dịch



SỐNG MẠO HIỂM MỘT CÁCH CẨN THẬN

Lời khuyên cho cuộc đời PHIÊU LƯU, SẮC ĐẸP và THÀNH CÔNG



hải đăng



NHÀ XUẤT BẢN
LAO ĐỘNG

Maye Musk là một siêu mẫu quốc tế, một chuyên gia dinh dưỡng - thực chế học được chứng nhận kiêm diễn giả toàn cầu. Bà thường xuyên góp mặt trên những tạp chí thời trang lớn như Vanity Fair, Vogue, Cosmopolitan, Marie Claire và Allure, từng lên trang bìa New York Magazine cùng nhiều người khác. Sinh ra ở Canada, Maye chuyển đến sống ở Nam Phi nhiều năm và hiện tại đang cư ngụ ở Los Angeles, Mỹ.

Duong Kobo's Book Club

*Tủ sách Kỹ thuật số
dành cho
Kindle & Kobo*



SCAN TO JOIN

SỐNG MẠO HIỂM

MỘT CÁCH CẦN THẬN

Original title: **A WOMAN MAKES A PLAN**

Copyright © 2019 Maye Musk

Published by arrangement with CookeMcDermid Agency, The Cooke Agency International, and The Grayhawk Agency Ltd. Originally published in English by Penguin Random House.

All rights reserved.

Tác phẩm: **Sống mạo hiểm một cách cẩn thận**

Tác giả: **Maye Musk**

Bản quyền tiếng Việt © 2020

Công ty TNHH Thương mại và Dịch vụ Văn hóa Hải Đăng

ISBN: 978-604-320-626-5

Công ty TNHH Thương mại & Dịch vụ Văn hóa Hải Đăng giữ bản quyền xuất bản tiếng Việt. Không phần nào trong ấn phẩm này được phép sao chép hay phát hành dưới bất kỳ hình thức hay phương tiện nào mà không có sự cho phép trước bằng văn bản của **Công ty TNHH Thương mại & Dịch vụ Văn hóa Hải Đăng**

CÔNG TY TNHH TM & DV VĂN HÓA HẢI ĐĂNG

Địa chỉ: 81 Nguyễn Trọng Lợi, P.4, Quận Tân Bình, TP. HCM

Tel: (+84) 028.6296 9105; Fax: (+84) 028.6296 9910

Email: haidangbooks@gmail.com

Website: www.haidangbooks.com.vn

MAYE MUSK

Minh Nhật dịch

SỐNG MẠO HIỂM MỘT CÁCH CẨN THẬN

Lời khuyên cho cuộc đời PHIÊU LƯU, SẮC ĐẸP và THÀNH CÔNG



hải đăng



NHÀ XUẤT BẢN
LAO ĐỘNG

*Tôi muốn dành tặng cuốn sách này cho những người đã có
nhiều ảnh hưởng lên cuộc sống của tôi nhất:*

*Người mẹ quá cố của tôi, Wyn Haldeman, người đã truyền
cho tôi, các chị em của tôi và mọi phụ nữ bà từng gặp, sự tự
tin để làm tốt bất cứ điều gì.*

*Người chị quá cố của tôi, Lynne Haldeman, người đã lắng
nghe những khó khăn của tôi mỗi đêm trong suốt năm năm
ròng và động viên tôi qua vụ kiện xoay quanh việc sửa chữa
ống khói của tòa nhà tôi đang ở.*

*Người chị sinh đôi của tôi, Kaye, người đã bảo vệ tôi suốt cả
cuộc đời, người luôn giữ cho đôi chân tôi ở trên mặt đất.*

*Tosca, cô con gái đáng yêu của tôi, cùng hai cậu con trai, Elon
và Kimbal, những người đã tôn trọng và ủng hộ tôi trong
mọi việc.*

*Mười một đứa cháu nội ngoại của tôi, những người đã tạo
động lực cho tôi không ngừng học hỏi, mang đến cho tôi biết
bao niềm vui với tất cả những câu hỏi của mình.*

*Đại gia đình của tôi, các bằng hữu và tập thể, những người
đã ủng hộ tôi qua muôn nẻo đường dù gian nan, thuận lợi
hay đầy thử thách.*

I MỤC LỤC

GIỚI THIỆU: HÃY SỐNG MẠO HIỂM MỘT CÁCH CẢN THẬN.....	11
---	----

PHẦN I: SẮC ĐẸP..... 15

MỘT BẠC LÀ MÀU TÓC VÀNG MỚI.....	17
HAI: HÃY TRỞ NÊN CUỐN HÚT	33
BA: NGƯỜI MẪU TUYỆT VỜI, ĂN MẶC XẤU XÍ.....	39
BỐN: TÔI THÍCH TRANG ĐIỂM, VÀ TRANG ĐIỂM CŨNG THÍCH TÔI.....	51
NĂM: TRÒ CHƠI TỰ TIN	57

PHẦN II: PHIÊU LƯU.....63

SÁU: MÙA PHƯỢNG TÍM.....	65
BẢY: KHÁM PHÁ.....	77
TÁM: TẠI SAO KHÔNG?.....	85
CHÍN: THIẾT LẬP MỘT KẾ HOẠCH	93
MƯỜI: XOAY CHUYỂN CUỘC SỐNG	115

PHẦN III: GIA ĐÌNH..... 125

MƯỜI MỘT: NGƯỜI MẸ CHĂM CHỈ	127
MƯỜI HAI: PHÉP MÀU CỦA TUỔI MƯỜI HAI	137
MƯỜI BA: BẮT ĐẦU LẠI.....	145
MƯỜI BỐN: ĐẾN MỘT QUỐC GIA KHÁC, NẾU CẦN	153
MƯỜI LĂM: HÀNH ĐỘNG TỬ TẾ.....	161

PHẦN IV: THÀNH CÔNG 169

MƯỜI SÁU: PHỤ NỮ TRONG CÔNG VIỆC.....	171
MƯỜI BẢY: YÊU CẦU NHỮNG GÌ BẠN MUỐN	177
MƯỜI TÁM: SỐNG TÍCH CỰC	183
MƯỜI CHÍN: TIẾN VỀ PHÍA TRƯỚC.....	195
HAI MƯƠI: DÁM SỐNG KHÁC	205
HAI MƯƠI MỘT: NỔI TIẾNG TRÊN INSTAGRAM	211
HAI MƯƠI HAI: TẤT CẢ NHỮNG QUÝ BÀ CÔ ĐƠN.....	219

PHẦN V: SỨC KHỎE 227

HAI MƯƠI BA: ĂN UỐNG LÀNH MẠNH
KHIẾN BẠN HẠNH PHÚC..... 229

HAI MƯƠI BỐN: HÃY TẬN HƯỞNG
THỨC ĂN TRỞ LẠI..... 245

HAI MƯƠI LĂM: TRÁNH XA CHOCOLATE! 255

HAI MƯƠI SÁU: KHÔNG NGỪNG VẬN ĐỘNG..... 261

HAI MƯƠI BẢY: SỐNG CÙNG NHỮNG
NGƯỜI VUI VẺ..... 269

HAI MƯƠI TÁM: TUỔI BẢY MƯƠI MỘT
THẬT TUYỆT VỜI..... 275

KẾT LUẬN: LẬP KẾ HOẠCH CHO MÌNH..... 282

LỜI CẢM ƠN..... 286

GIỚI THIỆU

HÃY SỐNG MẠO HIỂM MỘT CÁCH CẨN THẬN

Lên kế hoạch, nắm bắt cơ hội

Tôi lớn lên trong một gia đình có máy bay và sở thích khám phá. Cha mẹ tôi đã bay qua Canada, Mỹ, châu Phi, châu Âu, châu Á và Úc trên một chiếc máy bay hai cánh quạt nhỏ, phủ bạt mà không hề có hệ thống định vị toàn cầu hay điện đàm. Khi chúng tôi còn nhỏ, cha mẹ mang theo chúng tôi trong những chuyến đi tới sa mạc Kalahari vào mỗi mùa đông để tìm kiếm thành phố thất lạc. Khi nhìn lại, tôi mới thấy thật sự nguy hiểm khi đi xuyên qua sa mạc chỉ với một chiếc la bàn cùng nguồn dự trữ thực phẩm và nước chỉ đủ cho ba tuần - với năm đứa trẻ. Nhưng cha mẹ tôi đã lên kế hoạch cho những chuyến đi ấy đến từng chi tiết. Khẩu hiệu của gia đình tôi là "Hãy sống mạo hiểm - một cách cẩn thận". Cha tôi theo đuổi những chuyến phiêu lưu, nhưng

ông sẽ sẵn sàng cho những tình huống bất ngờ. Chính vì lẽ đó, trong tôi luôn tràn đầy sự tò mò cùng niềm đam mê khám phá. Và tôi biết mình luôn sẵn sàng cho sự mạo hiểm, miễn là tôi chuẩn bị kỹ càng.

Có một câu nói trong ngôn ngữ Afrikaan mà tôi đã biết từ thuở bé: “*N noer maak 'n plan.*” Câu này nghĩa đen là “một người nông dân phải biết lên kế hoạch”, và đó là điều mà người ta luôn nhắc đến tại Nam Phi. Chúng tôi luôn áp dụng câu nói này bất cứ khi nào cần thay đổi hướng đi hay khắc phục một vấn đề, dù lớn hay nhỏ. Bất kể phía trước bạn là chướng ngại gì, bạn phải xử lý nó và tìm cách để vượt qua nó.

Ban đầu, tôi muốn đặt tên cho cuốn sách này là *Đấu tranh và sinh tồn*, nhưng nó nghe chẳng có vẻ gì là thu hút cả. Tôi hy vọng khi đọc cuốn sách này, bạn sẽ phải đấu tranh ít hơn và được sống nhiều hơn tôi đã từng. Trong cuộc đời tôi, mọi sự thường xuyên diễn ra không như ý, mỗi lần như vậy, tôi đều phải lập ra một kế hoạch. Là một người phụ nữ, bạn có thể lên kế hoạch, nhưng sau đó thế nào bạn cũng bị giáng một đòn bất ngờ và phải lên một kế hoạch khác (thật ra thì, chuyện đó cũng xảy ra với cả nam giới nữa).

Tôi đã từng phải làm lại cuộc đời không biết bao nhiêu lần, từ khi trưởng thành tôi đã sống ở chín thành phố khác nhau trên lãnh thổ của ba quốc gia. Tôi không khuyến khích mọi người phải bắt đầu lại nhiều lần như tôi, nhưng nếu bạn buộc phải làm vậy, hãy nhớ lên kế hoạch trước. Bạn có thể sống một cuộc đời thú vị và hạnh phúc hơn nếu biết tận

dụng các cơ hội. Tôi đã tận dụng nhiều cơ hội và gặp khó khăn ngay từ đầu, nhưng tôi luôn kiên trì cho đến khi thành công, trong cuộc sống cũng như trong công việc. Bạn không nhất thiết phải chuẩn bị cho mọi chi tiết của những thay đổi trong đời; bạn có thể giải quyết vấn đề sau khi chúng xuất hiện. Và tất nhiên, sẽ có những vấn đề thật sự khó khăn. Nhưng không sao cả, miễn là bạn đã lên kế hoạch ngay từ bước đầu tiên.

Sẽ có những bất ngờ trên mọi ngã rẽ của cuộc sống. Từ việc chăm sóc cho bản thân, gia đình và bạn bè, đến việc trở nên tuyệt vời trong cái nhìn và cảm nhận của người khác, hay việc có một sự nghiệp thành công và sống một đời đầy mạo hiểm - có rất nhiều thứ để nghĩ cùng lúc. Nhưng nếu bạn bắt đầu với bước chân đầu tiên, rồi sau đó tiếp tục bước thêm một bước nữa, bạn sẽ không ngừng tiến về phía trước.

* * *

Khi ở trong những tình huống tồi tệ, tôi thường sẽ đọc thật nhiều sách lãng mạn hoặc sách kỹ năng. Chúng thấp lùn trong tôi niềm hy vọng. Vì thế, tôi mong rằng, các trải nghiệm mà tôi chia sẻ ở đây cũng có thể làm được điều đó. Được sống đến lúc này, đối với tôi quả thật là một điều tuyệt vời. Tôi đã trải qua bảy thập niên, tận hưởng hai sự nghiệp thành công và nuôi dưỡng ba đứa trẻ. Tôi còn là bà của mười một đứa cháu. Và bây giờ, tôi thậm chí còn được săn đón nhiều hơn trong vai trò một người mẫu, một diễn giả về hạnh phúc và nhận được đề nghị viết cuốn sách này! Đó là

lý do tôi nói rằng thật tuyệt vời khi sống đến tuổi 71 và luôn thức dậy mỗi ngày với niềm hân hoan.

Nếu bạn có một thái độ sống tích cực, biết cách thiết lập kế hoạch và tận dụng cơ hội, thì ngay cả việc bay lên Sao Hỏa cũng sẽ nằm trong tầm tay.

PHẦN I

Sắc Đẹp

MỘT

BẠC LÀ MÀU TÓC VÀNG MỚI

Cuộc sống không ngừng tốt đẹp hơn

Khi bước sang tuổi 59, tôi quyết định để tóc mình bạc đi. Hai năm sau, tôi lên bìa tạp chí *New York* với hình ảnh mang thai (thực tế thì tôi không mang thai, nhưng trông hình bìa năm đó thì cũng khá giống đấy). Ở tuổi 67, tôi lần đầu tiên rảo bước trên sàn trình diễn thời trang tại Tuần lễ Thời trang New York cùng những cô gái có tuổi đời chỉ bằng một phần ba mình. 69 tuổi, tôi trở thành người mẫu cho CoverGirl.

Bạn có tưởng tượng nổi không? Tôi thì không bao giờ. Tôi làm sao có thể đoán được rằng việc để tóc bạc đi lại chính là bí quyết để trở thành một siêu mẫu. Tôi bước lên sàn trình diễn thời trang lần đầu tiên vào 15 tuổi, và người ta nói tôi sẽ kết thúc sự nghiệp khi đến tuổi 18. Là một người mẫu, tôi chưa bao giờ kỳ vọng rằng sẽ nối dài sự nghiệp của

mình đến thế - và chắc chắn tôi không nghĩ mình sẽ đạt đến đỉnh cao ở tuổi 71. Nhưng giờ đây, tôi đang ở đỉnh cao, sau 56 năm, và đó mới chỉ là sự khởi đầu mà thôi.

Phụ nữ không nhất thiết phải chậm lại khi họ lớn tuổi hơn. Tôi vẫn đang chạy như một viên đạn vừa được bắn khỏi nòng súng. Tôi vẫn khám phá mọi thứ, tận hưởng niềm vui, làm việc hăng say, hoạt động trên các trang mạng xã hội để đảm bảo rằng mình đang lao động chăm chỉ hơn bao giờ hết và tận hưởng thật nhiều niềm vui. Có phải tôi vừa nói đến niềm vui không nhỉ? Nếu đàn ông không buộc phải đi chậm lại thì phụ nữ chúng ta cũng nên như thế. Đừng để tuổi tác làm bạn chậm lại hoặc ngăn bạn tiến về phía trước. Hãy chăm sóc bản thân tốt nhất có thể bằng cách ăn uống lành mạnh, thường xuyên mỉm cười, sống năng động, hạnh phúc và tự tin. Tôi chưa bao giờ e ngại tuổi già. Buồn cười là, khi phát hiện những nếp nhăn trên gương mặt - và sau tuổi 60, tôi bắt đầu có nếp nhăn ở bắp đùi và cánh tay nữa - tôi lại thấy chúng thật thú vị. Tôi rất hạnh phúc khi mình có một sức khỏe tốt.

* * *

Tôi bắt đầu làm người mẫu khi còn ở tuổi thiếu niên tại Pretoria, Nam Phi, vì một người bạn của cha mẹ tôi khi đó đang điều hành một trường đào tạo và công ty quản lý người mẫu. Tên của bác ấy là Lettie, và chồng của bác cũng có máy bay như cha tôi vậy. Mỗi tối Chủ nhật, hai vợ chồng bác ấy sẽ đến ăn cơm tối cùng gia đình tôi. Bác Lettie là một

phụ nữ xinh đẹp và đoan trang, đồng thời bác cũng có sự tự tin trầm lắng đến độ khiến bạn muốn làm bất cứ việc gì mà bác ấy yêu cầu.

Khi tôi cùng người chị sinh đôi là Kaye bước sang tuổi 15, bác Lettie mời chúng tôi tham gia một khóa học người mẫu miễn phí, và chúng tôi đã gật đầu mà không hề suy nghĩ. Trước buổi trình diễn cuối cùng, buổi trình diễn sẽ giúp chúng tôi nhận được chứng chỉ tốt nghiệp, tôi đã tự thiết kế một bộ trang phục màu hồng mang phong cách Chanel. Tôi cũng hoàn thành việc nhuộm nâu mái tóc và tự mình trang điểm.

Bác Lettie cũng chính là người đầu tiên thuê tôi làm người mẫu. Tôi sẽ tham gia các buổi trình diễn vào sáng thứ Bảy tại một cửa hàng bách hóa hoặc chụp ảnh cho các ấn phẩm khi bác ấy yêu cầu. Tôi không cảm thấy mình đặc biệt hay được ưu tiên hơn khi trở thành người mẫu. Đó cũng chỉ là một công việc. Mức lương người mẫu có thể khá hơn những công việc khác, đó là một chuyện tốt, nhưng khi biết được chuyện đó, tôi vẫn không khỏi ngạc nhiên. Thử nghĩ xem, bạn chỉ việc đi đến một nơi, thay trang phục, bước đi quanh căn phòng rồi trở về nhà. Tại sao chỉ làm như vậy thôi mà cũng được trả lương cao? Nhưng thật sự là như vậy, nhất là với một cô gái ở tuổi tôi khi đó.

Lúc ấy tôi cũng chẳng hề nghĩ rằng mình vẫn sẽ làm người mẫu ở tuổi 71. Bạn chỉ cần nhìn vào những tờ tạp chí quanh phòng là đủ hiểu, tất cả các bạn người mẫu đều rất trẻ trung. Tôi đã định trước công việc này chỉ là tạm thời, và chẳng lấy làm phiền muộn vì chuyện đó. Tôi chỉ thấy vui khi

được trả công. Mục tiêu của tôi không phải là làm người mẫu mà là đi học đại học.

Tôi vẫn đi diễn kể cả khi đang học đại học, chính tôi cũng ngạc nhiên về điều đó. Mọi thứ diễn ra như kế hoạch đã định, tôi nhận bằng tốt nghiệp và sau đó kết hôn: đó lại là một sự ngạc nhiên khác. Mục tiêu của tôi dù sao cũng không phải là sinh con để cái sớm như vậy. Tôi không tin nổi khi mình có thể mang thai sau tuần trăng mật và sinh tới ba đứa trẻ chỉ trong vòng ba năm. Elon, Kimbal và Tosca là ba điều ngạc nhiên nữa. Khi mỗi bé con chào đời, tôi lại nhuộm thêm vài lọn tóc vàng. Sau khi sinh Tosca, mái tóc của tôi đã được nhuộm vàng toàn bộ.

Thế theo mong muốn của bác Lettie, tôi bắt đầu đi diễn trở lại sau khi đã sinh ba đứa trẻ. Công ty của bác cần người thực hiện các buổi trình diễn trang phục dành cho phụ nữ trung niên và không thể để một người mẫu 18 tuổi làm việc này được. Tất cả các cô gái khác đều còn quá trẻ. Vậy là bác nhờ tôi, vì tôi đã là một người phụ nữ 28 tuổi rất trưởng thành rồi. Chính nhờ cách này mà tôi mới trở thành người mẫu lớn tuổi nhất tại Nam Phi.

* * *

Tôi chuyển đến Durban và sống cuộc sống của một bà mẹ đơn thân ở tuổi 31 vì muốn thoát khỏi người chồng của mình. Tôi không chịu đựng được việc để người khác nhuộm tóc giúp mình nữa, nên tôi bắt đầu tự tay nhuộm tóc và mái tóc của tôi mang những sắc thái đa dạng của màu vàng cùng

màu cam. Vàng cam, như người ta vẫn gọi. Trông khá xấu. Và xoắn tí nữa, nên tôi bắt đầu tự cắt tóc để tiết kiệm tiền. Họ vẫn để tôi làm người mẫu vì một số lý do, nên tôi không lo về mái tóc của mình. Chuyện cắt tóc cũng không ảnh hưởng đến hoạt động khám dinh dưỡng mà tôi đã bắt đầu từ lúc 22 tuổi trong căn hộ ở Pretoria trong bất kỳ trường hợp nào. Chứng nào tôi còn giúp được khách hàng của mình, họ sẽ không cần quan tâm mái tóc của tôi trông ra sao.

Ở tuổi 42, khi chuyển tới Toronto, tôi đến trường làm nghiên cứu sinh Tiến sĩ trong lúc vừa làm người mẫu vừa dạy học, và vẫn tiếp tục cả hai công việc đó cho đến tận ngày nay. Tôi có một bộ hồ sơ để chứng minh bản thân có thể làm công việc người mẫu, nên một công ty quản lý ở Toronto sẵn lòng tiếp nhận vì họ nghĩ có thể cùng tôi kiếm ra tiền. Hầu hết công việc người mẫu trên thị trường là dành cho những phụ nữ trẻ, nhưng đôi khi họ lại cần một người mẫu lớn tuổi hơn để trông phù hợp với thực tế. Đó là lúc tôi thực hiện mẫu quảng cáo đầu tiên trong vai bà ngoại của mình, trên trang bìa trước. Tôi mới chỉ 42 thôi!

Tất nhiên, tôi không phải là người mẫu duy nhất tại Toronto ở độ tuổi 40. Dù tôi thường là người duy nhất tham gia một buổi làm mẫu mà không còn ở tuổi thiếu niên hay độ tuổi 20 nữa, nhưng không phải lúc nào cũng thế. Nên nhớ, thời trang ở đó không phải là thời trang cao cấp hay *haute couture*¹. Không phải là Tuần lễ Thời trang ở New York hay Milan.

¹ May đo cao cấp (tiếng Pháp: haute couture) là việc thực hiện những trang phục thời trang được đặt may riêng do các hãng nổi tiếng thực hiện.

Tôi nhớ có lần mình từng tham gia một buổi trình diễn mà trong đó tất cả người mẫu đều là người đã có tuổi. Sau đó, tất cả bọn tôi ra ngoài để uống rượu. Một trong những anh bạn ở đó nói với tôi: “Cô tự mua rượu cho mình nhé, vì cô là người duy nhất chưa lên giường với tôi.”

Tôi nhìn anh ta.

Anh ta nói tiếp: “Đúng thế, tôi từng làm quảng cáo nệm với tất cả những người mẫu khác rồi.”

Đó là kiểu công việc chấp nhận những người mẫu lớn tuổi hơn. Các mẫu quảng cáo để bán giường và những thứ tương tự.

Tôi không để tâm, vì tôi không ở đó để mua vui cho người khác. Đó chỉ là công việc, và tôi cần làm việc. Tôi tiếp tục đi diễn vì nghề mẫu rất vui, giúp cho tôi giữ được ngoại hình đẹp và tránh xa khỏi môi trường văn phòng để khám phá các thành phố khác nhau, cũng như gặp gỡ những người mới. Trong khoảng thời gian đó, họ đã phải đặt lịch với tôi trước ba tuần để không làm gián đoạn hoạt động khám bệnh của tôi, và tôi sẽ không làm mẫu hơn bốn ngày trong một tháng. Nghề mẫu đem lại thu nhập chẳng kém gì nghề khám dinh dưỡng, vốn là nguồn thu nhập cơ bản và ổn định của tôi, và tôi không muốn thay đổi cuộc sống đó - cuộc sống đã giúp tôi trang trải chi phí thường nhật, tiền thuê nhà, tiền xe buýt, đồng phục đi học, tiền xăng và dịch vụ xe hơi. Nghề mẫu thì giúp tôi có tiền mua vé máy bay giá rẻ để đi thăm người thân, mua một ít quần áo, hay một số thứ chúng tôi cần cho căn hộ đang ở. Thỉnh thoảng,

tôi sẽ mua một bộ váy. Nghề mẫu chỉ là dấu chấm trên đầu chữ i mà thôi.

Tôi thậm chí còn không nói với các khách hàng được tôi khám dinh dưỡng về chuyện làm người mẫu, và vì khi đó chưa có mạng xã hội nên cũng không ai biết cả.

Đôi khi sẽ có người hỏi: “Ừa, trên bìa tạp chí có phải là chị không vậy?”

Và tôi trả lời: “Đúng đấy. Tôi là nữ hoàng đầm mặc nhà của Sears mà.”

Đó là công việc của tôi. Nếu Sears có một mẫu đầm mặc nhà, họ sẽ nhờ đến tôi để làm cho mẫu đầm ấy trông thật hấp dẫn.

* * *

Khi bước sang tuổi ngũ tuần, tôi sống ở New York. Tôi đã thực hiện một vài chương trình lớn, sau đó ký hợp đồng với một công ty quản lý lớn hơn, vì tôi nghĩ làm thế sẽ giúp tôi gia tăng sự xuất hiện của mình. Nhưng thực tế thì ngược lại. Từ chỗ thảnh thơi đi diễn, giờ đây tôi gần như không đi diễn nữa.

Tôi gửi email và nói với họ tôi không ký hợp đồng này để ngừng đi diễn. Họ sẽ hỏi đáp để nói lúc này chẳng có công việc nào phù hợp với tôi.

Rồi tôi gọi điện. Họ đáp: “Chỉ là họ không muốn xem chị. Họ thích những người mẫu khác có tiếng tăm hơn chị.”

Tôi nghĩ: “Nhưng họ cũng đâu có nổi tiếng đến mức đó.”

Tôi không thể hiểu tại sao các khách hàng lại không bao giờ muốn thấy mình nữa. Tôi đã làm người mẫu suốt nhiều thập niên, nhưng có lẽ đã đến lúc chấm dứt rồi. Người ta bảo rằng không ai thích ngoại hình của tôi nữa.

Thật tình cờ, tôi sẽ chạm mặt một người nào đó đang làm trong ngành. Họ sẽ chặn tôi lại trên đường hoặc trong nhà hàng và nói: “Bọn tôi cố đặt lịch với cô mà cô chẳng bao giờ rảnh cả.”

Tôi sẽ tới gặp công ty quản lý và nói: “Người ta đang cố đặt lịch với tôi kìa.”

“Không, họ có đặt lịch đâu. Có lẽ họ đang nhầm chị với ai khác.”

Đó là lúc tôi tự đưa ra quyết định sẽ ngừng nhuộm tóc. Tôi nghĩ: “Thôi được, dù gì tôi cũng gần như không đi diễn nữa. Có lẽ tôi nên xem mái tóc bên dưới của tôi có màu gì.”

Tóc của tôi bắt đầu mọc dài ra và trông rất xấu xí. Có một khoảng tóc bạc trên đỉnh đầu và về phía vai tóc tôi lại có màu vàng. Là một chuyên gia dinh dưỡng, tôi biết rằng chuyện tóc bạc màu gì không quan trọng, miễn là bạn vẫn khỏe mạnh. Theo lời khuyên của người bạn thân nhất, Julia Perry, tôi cắt tóc thật ngắn. Đó là một ngoại hình góc cạnh, thú vị, không hề giống với tôi của bất cứ lúc nào trước đây.

* * *

Sau khi tôi để tóc bạc, công ty quản lý không hề gửi tôi đi diễn suốt sáu tháng ròng. Đó là một giai đoạn đau khổ.

Mọi thứ bắt đầu có vẻ như không còn cơ hội nào cho tôi ở đó, rằng có lẽ đã đến lúc sự nghiệp làm mẫu của tôi kết thúc.

Rồi sau đó, một chuyện thú vị đã xảy ra. Một giám đốc thử vai gọi cho công ty quản lý của tôi để đặt tôi chụp hình bìa cho tạp chí *Time*. Lần này, công ty quản lý không thể nói tôi không rảnh được, bởi văn phòng của vị giám đốc này chỉ cách nhà tôi một dãy nhà và mỗi buổi sáng, cô đều gặp tôi dắt chó đi dạo.

Vậy là họ phải cho tôi nhận việc này. Đó là cách mà tôi xuất hiện trên tạp chí *Time*, trên trang đầu của mục Sức khỏe.

Tôi nhận ra *vẫn có* việc cho tôi. Vấn đề không phải là ngoại hình của tôi. Mà là công ty quản lý.

Tôi cần một kế hoạch.

* * *

Mỗi người đều có danh sách những việc cần làm của mình. Tôi muốn tận dụng mọi cơ hội việc làm phù hợp ở mọi nơi xung quanh mình. Lẽ ra những người đại diện cho tôi phải tìm cách thúc đẩy sự nghiệp của tôi, nhưng vì lý do nào đó mà họ không làm như vậy. Một khi hiểu ra, tôi phải giải quyết vấn đề này. Tôi không thể cứ đứng bên lề và để cho kẻ khác ngăn công việc tìm đến với mình.

Tôi tìm đến công ty quản lý để dốc hết tâm can, bởi nếu bạn muốn có thứ gì đó, bạn phải lên tiếng vì nó.

Người đại diện của tôi tỏ ra hết sức giận dữ.

“Tại sao chị dám nghĩ là bọn tôi không làm việc hết lòng vì chị?”

Cô ấy đang nói dối. Cả hai chúng tôi đều biết như thế. Tham gia diễn thử và không được nhận là một chuyện. Chuyện đó vốn dĩ đã xảy ra với tôi rất nhiều lần. Bạn đến buổi diễn thử, xếp hàng chờ cùng với hai mươi cô gái khác, rồi bạn không được nhận. Đó là một phần của công việc làm mẫu. Nhưng thật tệ khi không được chính những người đại diện cho mình gửi đến các buổi diễn thử.

Họ từ chối thừa nhận. Họ vẫn khẳng định rằng không hề có việc cho tôi. Tôi thấy mình bị mắc kẹt, bởi hợp đồng vẫn còn đó.

* * *

Khi bạn gặp phải một tình huống tồi tệ trong công việc không thể thay đổi và bạn muốn thoát ra, bạn không hề biết chắc điều gì sẽ xảy đến tiếp theo. Đó là điều đáng sợ. Bạn sẽ có một khoảng thời gian đau khổ khi đi làm mỗi ngày. Nếu bạn không cảm thấy được bất cứ niềm vui nào, mỗi ngày của bạn sẽ trở nên u ám. Bạn cần phải hy vọng vào công việc và yêu thích nó, bởi bạn sẽ dành hầu hết thời gian thức giấc của mình để làm việc. Trong nghề khám dinh dưỡng, tôi gặp một vài khách hàng là nữ luật sư rất yêu công việc của họ nhưng lại không thích cấp trên. Tôi biết điều đó vì sự bất hạnh và áp lực khiến cho họ ăn uống rất nghèo nàn. Tôi sẽ nói với họ hãy thay đổi hoàn cảnh của mình. Họ sẽ thay đổi, chuyển sang một văn phòng luật mới hoặc tự mình lập văn phòng riêng, rồi họ sẽ hạnh phúc hơn và ăn uống tốt hơn. Các khách hàng của tôi nói rằng họ chẳng phải tốn tiền cho tôi như tốn tiền cho một chuyên gia tâm lý.

* * *

Tôi xem lại hợp đồng người mẫu của mình, và tôi thấy hợp đồng này chỉ có hiệu lực trong phạm vi New York. Vậy là tôi liên hệ với những người đại diện ở Philadelphia. Ở Hamptons. Ở Connecticut. Ở New Jersey. Ở Los Angeles, Hamburg, Munich, Paris, Luân Đôn. Tôi ký hợp đồng với các công ty quản lý ở đó và bắt đầu nhận việc trở lại. Tôi bắt đầu bay tới châu Âu để chụp hình cho catalog, ấn phẩm, cho những quảng cáo tóc hoặc dược phẩm. Thu nhập lúc bấy giờ theo tôi nhận định thì tương đối khá và tôi luôn bay bằng vé hạng thường, cố gắng tiết kiệm trong các chuyến đi.

Trong những chuyến đi gần nhà hơn, tôi sẽ tham gia làm mẫu cho catalog, quảng cáo và phòng trưng bày. Dù không sang chảnh, nhưng đó vẫn là công việc. Công việc của tôi là trình diễn quần áo cho khách hàng của các cửa hàng bình thường. Tôi sẽ có một khoang thay đồ làm bằng giấy bìa cứng, thay đồ xong thì bước ra. Có khoảng ba mươi người ngồi đó, nhìn tôi trình diễn trang phục. Ở giữa những lần thay trang phục khác nhau tôi sẽ quay trở lại khoang của mình, nơi tôi đặt một chiếc bánh mì cùng phô mai kem để cứ mỗi lần thay đồ, tôi lại cắn vội một miếng vì không có đủ thời gian để ăn cả chiếc bánh.

Hầu hết công việc mà tôi nhận được là ở New York, và tôi vẫn bị kìm chân trước những cơ hội của mình. Tôi biết mình có thể làm tốt hơn. Tôi biết cái đang ngáng đường mình

không phải là tuổi tác hay ngoại hình. Vấn đề là họ, không phải tôi!

Tôi phải tìm cách nào đó. Tôi đã đến và ngồi ở phòng chờ, cứ ngồi đó, ngồi đó, ngồi cho đến khi họ gọi tôi vào gặp một nhân vật cấp cao.

Tôi nói với cô ấy: “Tôi không hề có một buổi diễn thử nào suốt sáu tháng rồi. Các vị phải để tôi đi.”

Tôi quyết tâm không ra về cho đến khi nhận được điều tôi muốn, và cuối cùng thì họ cũng gật đầu. Lẽ ra tôi phải làm như thế sớm hơn. Mong là bạn sẽ học được điều này sớm hơn tôi và nhờ đó mà ít phải đau khổ hơn tôi. Nếu hoàn cảnh không thay đổi, hãy thoát ra khỏi nó càng sớm càng tốt, ngay cả khi bạn sẽ trắng tay sau đó hoặc nghĩ rằng mình sẽ trắng tay. Hay thậm chí, là rơi vào cùng túng.

* * *

Tôi gia nhập một công ty quản lý nhỏ từng làm việc với tôi trước đây. Họ rất muốn làm việc với tôi, và họ thích ngoại hình mới mẻ của tôi. Họ đã gửi tôi đi làm mẫu cho một ấn phẩm ở Toronto, đây là một điều rất đáng ghi nhận, bởi khi bạn đã có tuổi, chẳng ai muốn bạn làm mẫu cho các ấn phẩm cả. Chụp ảnh cho các ấn phẩm là một công việc rất ngẫu. Còn tôi thì không hề ngẫu. Tôi thậm chí còn không biết làm dáng để chụp hình cho ấn phẩm như thế nào!

Với các cuốn catalog, bạn phải thoải mái, bạn phải vui vẻ, và bạn không được làm nhàu quần áo. Bạn không được sử dụng trang phục như một công cụ gây cười. Còn trong ấn

phẩm, người ta bắt ngờ cho phép tôi được nhảy nhót, khiêu vũ, co duỗi chân tay và làm những chuyện lạ lùng. Tôi phải học, và tôi bắt đầu nhìn vào các cuốn tạp chí.

Trải nghiệm duy nhất mà tôi từng có với các ấn phẩm là khi tôi 45 tuổi, và trong buổi chụp hình đó, tôi chỉ đóng vai "phông bạt" cho cô siêu mẫu mà họ dùng làm nhân vật chính.

Tôi bay tới Toronto. Tôi nhận ra mình là người mẫu duy nhất tại buổi chụp hình ấy.

Tôi hỏi: "Những người mẫu khác đâu rồi?"

Họ trả lời: "Làm gì có, có mỗi mình chị thôi."

Sau đó, tôi bước vào trong thế giới sáng tạo của các nhà thiết kế, của sự sang trọng và những bộ quần áo đẹp đẽ. Ý tưởng của họ là chụp một bộ ảnh gồm tám trang trong những bộ trang phục màu trắng. Đó là một bộ ảnh đẹp. Mỗi bức ảnh là một kiểu tóc khác nhau, dù cho tóc tôi rất ngắn.

Khi tôi nhìn thấy bộ ảnh, tất cả những gì tôi có thể thốt lên là: "Ồi chào!"

Rồi người ta đặt tôi chụp hình tới tấp. Khi tôi chuyển tới New York lần đầu tiên, Kimbal và tôi đứng ở Quảng trường Thời đại, nhìn lên những tấm bảng quảng cáo khổng lồ, tôi nói với con: "Rồi một ngày mẹ sẽ xuất hiện trên đó." Cả hai mẹ con cười khúc khích với nhau. Và bây giờ thì tôi đã ở đó: trên một tấm bảng quảng cáo cao hơn bốn mét rưỡi ở Quảng trường Thời đại, lần đầu tiên.

Tôi từng đi diễn thử với ba trăm cô gái khác cho một mẫu quảng cáo của Virgin America và họ đã chọn tôi. Tại

buổi chụp hình, vẫn có một cô gái trẻ và một chàng trai trẻ ở đó, những người quá tự cao để nói chuyện với tôi. Tuy nhiên trên tấm bảng quảng cáo cuối cùng, tôi là gương mặt mà bạn thấy. Ở tuổi 67, tôi có mặt ở khắp mọi nơi: ở Quảng trường Thời đại, trên tàu điện ngầm, trên mọi sân bay tại Mỹ. Bạn không thể bước khỏi một chuyến tàu hay máy bay mà không thấy gương mặt của tôi.

Ai biết được mọi sự sẽ ra sao khi tôi quyết định để tóc bạc? Ở tuổi 15, người ta nói tôi sẽ chấm dứt nghề làm mẫu khi bước sang tuổi 18, vậy mà ở tuổi 71, tôi trở thành Tôi vĩ đại nhất từng thấy. Điều tôi đã học được đó là bạn luôn có thể tìm ra cách. Bạn luôn có thể lập ra một kế hoạch khác. Tất nhiên, phải mất thời gian thì tôi mới học được những điều đó, và tôi vẫn không ngừng học!

Chưa dừng lại ở đó, có một điều ngạc nhiên lớn khác đã xảy ra. Đó là mạng xã hội! Qua những bài đăng của mình, mọi người sẽ tuyệt đối yêu thích mái tóc bạc của tôi, và người ta đặt tôi làm mẫu vì màu tóc này. Bây giờ, tôi vẫn cảm thấy hạnh phúc khi bước vào một căn phòng và biết rằng mình là người duy nhất trong đó mang màu tóc bạc. Nếu như có một phụ nữ khác với mái tóc bạc, tôi luôn mỉm cười và nói với cô ấy: “Xứng đôi vừa lứa nhé.”

Có một điều tôi chắc chắn đó là cuộc sống sẽ không ngừng tốt đẹp hơn. Mỗi thứ Hai, tôi đều cảm thấy hứng khởi hơn bao giờ hết, vì tôi kỳ vọng những chuyện vui vẻ sẽ xảy đến. Ngay cả khi không có chuyện gì xảy ra thì tôi vẫn hứng

khởi đăng bài lên mạng xã hội và trang web của mình để làm cho những chuyện vui vẻ xuất hiện. Đó là lý do tại sao tôi nói thật tuyệt khi được sống ở tuổi 71. Đó là lý do tại sao tôi không lo lắng về tuổi tác.

Bởi tôi quá bận rộn với việc sống vui rồi.

HAI

HÃY TRỞ NÊN CUỐN HÚT

Lời cuốn tốt hơn là đẹp

Tôi đã bước sang tuổi ngũ tuần khi tham gia diễn thử cho một quảng cáo mỹ phẩm. Giám đốc thử vai nói: “Ồi, sao chị đẹp thế.”

Tôi đáp lại: “Ừa, không phải đẹp là điều kiện ban đầu à?”

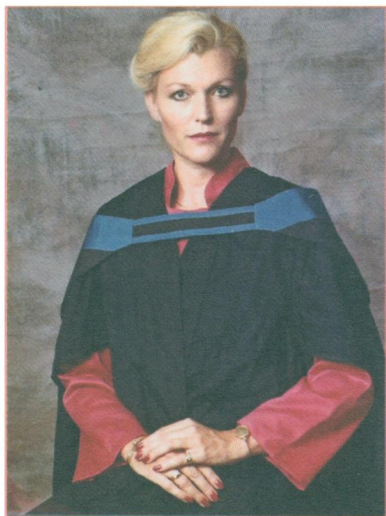
Ý tôi muốn nói, tôi đến đây vì một chiến dịch quảng cáo mỹ phẩm. Tôi nghĩ mình hài hước lắm, vì là một người lớn lên ở Nam Phi, tôi đã quá quen với những người rất tự ti rồi.

Nhưng nghe tôi nói xong thì trông họ hoảng hốt lắm. Họ không thấy tôi hài hước chút nào cả... Tôi thậm chí còn không được xem xét lựa chọn nữa, vì bị cho là quá tự cao.

Sau cùng, tôi mới học được là mình chỉ cần nói: “Cảm ơn.”

Tôi không hiểu nổi tại sao mọi người ở Mỹ lại thích nói về sắc đẹp như vậy. Còn ở Nam Phi, phụ nữ sẽ được đánh giá

cao hơn nếu họ thông minh, lười cuốn và có óc hài hước. Hơn cả vẻ bề ngoài. Người ta từng nói với tôi: “Chị nói chuyện vui quá đi mất.” Tôi đã nghĩ như thế. Và đến nay tôi vẫn nghĩ như vậy. Họ quan tâm hơn đến công việc bác sĩ dinh dưỡng của tôi và tôi luôn cập nhật các nghiên cứu cũng như trò chuyện với họ. Cả công việc truyền thông. Cả việc khám bệnh nữa. Họ quan tâm hơn đến đạo đức nghề nghiệp và chuyên môn của tôi.



Khi tôi lần đầu đến Mỹ, tôi gọi cho người chị sinh đôi của mình là Kaye để nói về thói quen đề cập đến sắc đẹp của người Mỹ.

Chị Kaye là một trong những người mà tôi rất yêu mến. Chúng tôi nói chuyện với nhau mỗi đêm, và chị luôn nói với tôi sự thật về mọi thứ. Chị là người mà tôi sẽ xin lời khuyên về mọi thứ, từ chuyện đầu tư cho đến việc có nên dán răng sứ không (chị nói không nên). Chị luôn ở đó vì tôi và luôn ủng hộ tôi.

Điều tuyệt nhất về Kaye đó là chị thích nói thẳng và không bao giờ nói những thứ phi thực tế. Chị chỉ nói những gì mình nghĩ trong đầu.

Điều đó không có nghĩa chị là người nghiêm túc. Kaye rất hay cười, và so với tôi, chị lúc nào cũng là người hài hước hơn. Ngoại trừ chuyện chị không bao giờ cố làm trò cười cho bất kỳ ai ngoài chính mình. Kết quả là người ta sẽ yêu thích chị ấy đến từng chi tiết, và mọi người sẽ tìm cách lảng vảng xung quanh khi chị bắt đầu nói. Nếu được gặp, bạn cũng sẽ yêu mến chị tôi thôi. Khi ai đó gặp Kaye, tôi chỉ biết ngồi một góc nhíu mày. Không may là bạn sẽ không bao giờ gặp chị, vì chị thích sống ẩn dật.

* * *

Chị Kaye nói: “Người ta luôn nghĩ rằng em đẹp, ngay cả khi họ không nói thành lời. Khi em bước vào một căn phòng, người ta sẽ luôn nhìn em.”

Tôi thậm chí không nhận ra điều đó, vì tôi không nhìn vào người khác. Tôi chỉ nhìn vào nơi mình đang hướng đến. Lời chị Kaye nói làm tôi nhớ lại những chàng trai mà tôi từng hẹn hò nhiều năm về trước, những người sẽ nói: “Maye, khi chúng ta bước vào nhà hàng, liệu em sẽ bước đi trước anh chứ?”

Tôi sẽ bước đi trước họ, và sau đó họ sẽ bước lên để mọi người trông thấy họ đang đi bên cạnh tôi. Tất nhiên, dù sao đi nữa thì đến cuối cùng họ cũng bỏ rơi tôi, vì đó là điều mà những kẻ chỉ thấy được vẻ bề ngoài sẽ làm.

Lẽ ra tôi nên chủ động chia tay họ trước. Khi bạn gặp ai đó đẹp đẽ, dĩ nhiên bạn sẽ muốn ở bên cạnh họ. Nếu họ không hấp dẫn, bạn sẽ tránh xa họ thật nhanh. Vậy nên, tốt

hơn hết là hãy khiến người ta thích bạn vì tính cách của bạn hơn là vẻ đẹp bên ngoài.

Tôi nhớ có lần đã gặp một cặp đôi; anh chàng thì rất đẹp trai còn cô gái thì rất bình thường. Trông họ giống như một đôi dưa lệch vậy. Nhưng đến khi cô gái cất tiếng nói - cô liền trở thành người thu hút nhất trong căn phòng.

Điểm đặc biệt nằm ở cách cư xử, sự tự tin và thái độ sống của cô. Cô ấy là một người bạn tuyệt vời với sự thông minh và hài hước dường như không có giới hạn.

Mỗi con người có thể mang nhiều khía cạnh. Nhưng trên bia mộ của mình, tôi thích người ta ghi “Bà là một người hài hước” hơn “Bà là một người xinh đẹp”.

Nỗi ám ảnh với vẻ đẹp bên ngoài có thể tạo ra tâm trạng bất an rằng bạn không có một ngoại hình hoàn hảo. Nó có thể khiến bạn cảm thấy không hạnh phúc và ngừng phát huy nhiều nét tính cách tuyệt vời khác, chẳng hạn như trí tuệ, óc hài hước hay sự thú vị.

Lời khuyên của tôi là hãy cư xử tử tế, biết lắng nghe mọi người và sống thật lạc quan. Đừng bao giờ nói về cuộc đời đau khổ của bản thân. Hãy thể hiện niềm tin, sự quan tâm, tôn trọng đối với người khác, và đừng quên, hãy mỉm cười; như thế bạn sẽ trở nên cuốn hút. Mỗi người đều sở hữu một khả năng mà họ có thể chia sẻ với mọi người. Nếu ngay lúc này bạn cảm thấy như thể mình không hề có khả năng gì, hãy quay trở lại một thời điểm trong quá khứ mà bạn cảm

thấy tự tin về mặt nào đó trong cuộc sống của mình. Hãy bắt đầu từ đó, tìm hiểu, chia sẻ và trở nên thú vị hơn. Nếu bạn có một nghề nghiệp, một sở thích hay một mối quan tâm đặc biệt, hãy đọc về chúng và nhắc đến chúng trong những cuộc trò chuyện. Hãy hào hứng với chúng, rồi bạn sẽ trở nên thú vị và thông tuệ hơn. Bạn không nhất thiết phải giỏi mọi thứ, nhưng bạn cần giỏi một thứ gì đó. Khi người ta hỏi về các công thức nấu ăn, tôi không thể trả lời họ vì tôi không phải là một người nấu ăn giỏi. Nhưng tôi không cảm thấy xấu hổ; chỉ đơn giản đó không phải là tài năng hay lĩnh vực mà tôi quan tâm. Tôi chắc chắn không thử nghiệm các món ăn mới để gây ấn tượng với mọi người vì tôi không thích thú gì chuyện đó. Hãy chắc chắn là bản thân sẽ giỏi một thứ mà bạn thích thú.

Bên cạnh đó, hãy cố gắng rèn luyện khiếu hài hước và ít để tâm hơn trước những gì người khác nói. Khi một chàng trai muốn hẹn hò với tôi và tôi từ chối, anh ta sẽ nói mình có thể kiếm được người khác trẻ hơn cả tôi. Tôi chỉ cười. Tôi không quan tâm chuyện anh ta có thể hẹn hò với ai cả; tôi không thích anh ta và chắc chắn tôi sẽ không thất vọng với chuyện đó. Chúng ta cần phải tiến về phía trước và hạnh phúc với chính mình. Nếu bạn có thể nói chuyện bằng khiếu hài hước của bản thân, bạn sẽ mang nhiều niềm vui tới mọi người hơn. Thật khó để không nói về mình, nhất là khi bạn đang trải qua một giai đoạn khó khăn, nhưng cái bạn cần chính là trở nên cuốn hút.

BA

NGƯỜI MẪU TUYỆT VỜI, ĂN MẶC XẤU XÍ

*Bạn không cần phải tỏ ra phong cách;
chỉ cần tìm một người bạn đặc sắc*

Trước đây, tôi thường chỉ ăn mặc lỏng lẻo trong một đến hai dịp mỗi năm, vào ngày sinh nhật hay những lần đi dự đám cưới. Chỉ khi bước sang tuổi 67 và dự Met Ball, một buổi trình diễn thời trang lớn với tư cách là khách của Elon, tôi mới biết người ta phải chuẩn bị nhiều như thế nào khi bước lên thảm đỏ. Khi mặc một bộ đầm lỏng lẻo, tôi cảm thấy thật lạ thường. Tôi sai chân dài hơn, đứng thẳng hơn, mỉm cười với mọi người và mỗi bước đi cũng trở nên uyển chuyển hơn.

Bây giờ tôi thật sự ngưỡng mộ việc một đội ngũ trang phục phải làm nhiều như thế nào để chuẩn bị cho những người nổi tiếng bước lên thảm đỏ của các buổi trao giải và

công chiếu phim. Nhà thiết kế, người tạo mẫu và các trợ lý của người tạo mẫu - tất cả đều nỗ lực để tìm ra bộ trang phục hoàn hảo nhất. Điều bạn không nhận ra đó là đồ lót hoàn hảo khiến cho bộ trang phục trở nên tinh tế. Bên cạnh đó, phụ kiện đi kèm cũng rất quan trọng, từ giản dị cho đến gây ấn tượng sâu sắc. Mỗi dịp nên dùng một kiểu tóc khác để người ta biết bạn đang cố gắng hơn. Người trang điểm sẽ quyết định xem nên dùng kiểu trang điểm tự nhiên “như không trang điểm” (nhưng vẫn tồn đến một giờ) hay kiểu trang điểm cực kỳ lộng lẫy với lông mi giả và những đường kẻ mắt lớn. Giờ tôi mới biết công việc này hao tâm tốn sức như thế nào. Bạn cũng nên ngưỡng mộ những người nổi tiếng vì điều ấy.

Khi tôi tham dự một sự kiện với cách ăn mặc lộng lẫy, đó là nhờ người bạn thân nhất kiêm người tạo mẫu của tôi suốt gần ba thập niên, Julia Perry, đã tự tay chuẩn bị quần áo cho tôi.

Tôi gặp Julia lúc tôi 43 tuổi. Tôi vừa lấy tấm bằng Thạc sĩ thứ hai ở Toronto, và đang gặp khó khăn trong việc phát triển phòng khám dinh dưỡng. Sự nghiệp làm mẫu của tôi đã phát huy tác dụng, bởi một công ty quản lý đang điều hành một ngôi trường đào tạo người mẫu đã cho tôi sử dụng miễn phí văn phòng nếu làm mẫu cho họ và dạy học tại trường của họ vào buổi tối. Lúc đó, tôi dạy về làm mẫu trên sàn diễn thời trang, chụp hình cho ấn phẩm cũng như làm mẫu chuyên nghiệp, và lần đầu tiên trong đời, tôi có

văn phòng riêng thay vì làm việc ở nhà. Điều đó thật sự rất thú vị, nó khiến tôi cảm thấy mình đã giống một chuyên gia rồi.

Chỉ một tháng sau, họ nhờ tôi làm giám đốc của trường đào tạo người mẫu, vì người đang điều hành trước đó không hoàn thành trách nhiệm. Người ta biết tôi luôn đúng giờ và rất đáng tin cậy, đó là một lợi thế lớn. Tôi còn đề nghị dạy thêm về làm người mẫu cho các bộ sưu tập - tôi từng dạy làm mẫu cho bộ sưu tập ở Nam Phi, nhưng tôi không hề biết rằng mình có ít kiến thức về nó như thế nào.

Họ đưa một chuyên gia đến và ngay khi cô ấy bắt đầu lên tiếng, tôi mới nhận ra mình chẳng biết gì về việc làm mẫu cho bộ sưu tập cả. Cô ấy bắt đầu nói về bốn mùa, về những màu sắc và chất liệu khác nhau... Tôi hoàn toàn choáng váng.

Và đó là cách mà tôi đã gặp Julia. Về phần cô ấy, Julia cũng sẽ nói lên những cảm xúc của mình khi tiếp xúc với tôi.

“Đây là người phụ nữ xinh đẹp,” Julia sẽ nói như vậy, “đang giảng dạy tại ngôi trường đào tạo người mẫu này. Một người mẫu tuyệt vời, nhưng ăn mặc xấu xí. Đơn giản là xấu xí.”

Mặc dù bây giờ tôi luôn ăn mặc theo những mốt thời trang mới nhất, nhưng phần lớn cuộc đời tôi thì không như vậy. Khi tôi còn nhỏ, mẹ tôi luôn tự may toàn bộ quần áo của bà và cũng may quần áo cho cả các con nữa. Khi đến tuổi thiếu niên, tôi đã học may nên có thể tự may quần áo cho mình. Tôi may quần ống loe và váy xòe. Tôi thậm chí

còn may được cả com-lê. Ban đầu, tôi may theo mẫu ráp, rồi sau đó mẹ cho tôi đi học các lớp cắt mẫu ráp để có thể may những kiểu quần áo có trên tạp chí nhưng chưa có mẫu ráp sẵn. Nếu tôi muốn mặc các mẫu thời trang cao cấp, thì tôi sẽ tự may ra chúng.

Là một bác sĩ, khi chọn quần áo để đi làm, tôi sẽ mặc com-lê là chính. Tôi không mặc bất cứ thứ gì quá bó hay chật chội, vì tôi đang khám bệnh cho người khác mà. Tôi sẽ mặc một bộ com-lê và bước vào phòng với sự tự tin vì tôi cảm thấy thoải mái với nó. Tôi nghĩ ăn mặc như thế sẽ khiến mình trông nhanh nhẹn và đáng tin.

Con gái Tosca hay nói với tôi: "Mẹ sẽ mặc lại bộ com-lê màu xám hay bộ com-lê màu xanh biển?"

Bởi vì những gì tôi mặc chưa bao giờ đa dạng cả.

Tôi luôn quan tâm đến bản thân mình. Nhưng đơn giản là tôi không có gu thời trang tốt đến thế. May mắn là tôi lại không nhận ra điều đó. Làm sao tôi nhận ra được cơ chứ? Xung quanh tôi là những nhà khoa học, và chúng tôi thật sự tập trung vào công việc nghiên cứu cũng như làm điều tốt cho người khác, làm sao để họ có sức khỏe tốt. Chúng tôi yêu công việc của mình. Tôi là người ăn mặc phong cách hơn các bạn đồng nghiệp khoa học của tôi, nên tất nhiên tất cả các đồng nghiệp đều nghĩ tôi ăn mặc rất tuyệt vời. Và tôi cảm thấy tự tin vô cùng.

Sau đó tôi gặp Julia. Julia nói với tôi rằng tôi nên ăn mặc đẹp hơn. Cô nàng quả quyết rằng thay vì có quá nhiều com-lê

trong tủ đồ thì tôi chỉ nên có duy nhất một bộ com-lê vừa vặn hơn, được may bằng chất liệu tốt hơn và cô ấy còn nói mình có thể giúp tôi cải thiện tủ đồ. Tôi cần Julia giúp, nhưng lại không thể chi trả thỏa đáng cho cô ấy, vì thế chúng tôi thỏa thuận là tôi sẽ tư vấn cho Julia về dinh dưỡng còn Julia sẽ tư vấn cho tôi về cách ăn mặc. Tôi nghĩ mình đã cải thiện thói quen ăn uống của cô bạn tôi, cô ấy cũng nói như thế và cho đến nay tôi vẫn làm việc đó. Tôi cũng biết lời khuyên mà Julia đã dành cho tôi đã thay đổi cuộc đời mình.

Trước khi gặp Julia, tôi không hiểu đầy đủ cách để chuẩn bị cho bản thân tạo ra ảnh hưởng tối đa. Sau khi gặp Julia, tôi trông tự tin từ bên ngoài như cách tôi thấy tự tin ở bên trong, và tôi tin rằng thành công mà mình có được trong cả hai công việc đều liên quan đến lời khuyên của Julia về chuyện tôi nên ăn mặc như thế nào.

Julia đã đến nhà và bắt đầu bằng việc nhìn qua toàn bộ quần áo tôi đang có và ném bỏ gần như toàn bộ. Những gì còn lại chỉ là một ít quần áo để mặc.

“Bây giờ,” Julia lên tiếng, “cậu phải mua một bộ com-lê, hai cái áo cánh, một đôi giày và một cái túi xách. Được không nào?”

Tôi trả lời: “Tớ chẳng có tiền để mua cái gì cả.”

Julia xua tay: “Cậu phải ăn mặc đẹp như khách hàng của cậu ấy.” Tôi vẫn đang gặp khó khăn về tiền bạc, nên chúng tôi đồng tình với nhau là sẽ mua dần dần. Tôi thật sự không cần nhiều. Vì khách hàng chỉ gặp tôi mỗi tuần một lần, nên không phải mỗi ngày tôi đều cần ăn mặc khác nhau.

Lần đầu tiên tôi mặc bộ trang phục đó, một bộ trang phục được cắt may phù hợp và làm từ chất liệu vải đẹp, tôi thật sự đã cảm thấy tự tin hơn.

Vì tôi kiếm được nhiều tiền hơn, nên Julia muốn tôi tiếp tục xây dựng tủ đồ của mình, nhưng tôi lại không có thời gian rảnh. Công việc của tôi quá bận rộn để có thể đi mua sắm.

Julia nói: “Chỉ cần dành một giờ thôi.”

Cửa hàng bách hóa ở gần đó, nên Julia sẽ đi tới cửa hàng, chọn ra tất cả những thứ mà cô ấy cho là quan trọng, chẳng hạn như bộ com-lê thứ hai, giày và áo cánh, trang phục thường ngày và một chiếc áo khoác. Tôi sẽ tạt qua vào giờ nghỉ trưa, thử mọi thứ thật nhanh và trả tiền cho tất cả những món đồ mà tôi chọn trước khi quay trở lại văn phòng. Cứ hai tháng chúng tôi đi thử đồ một lần. Đó là cách mà Julia đã giúp tôi xây dựng nên tủ đồ của chính tôi.

Nếu bạn ước trở thành một người có phong cách nhưng thấy chuyện đó thật phức tạp, giống như tôi, hãy tìm một người bạn có phong cách tuyệt vời. Thường thì họ sẽ thích đi mua sắm. Hãy nhờ người đó đưa bạn đi mua sắm để chọn lựa một vài món đồ cơ bản cũng như một món đồ nào đó thật đẹp cho những dịp đặc biệt. Bạn cũng nên nhờ họ lựa chọn phụ kiện như bông tai, dây chuyền, túi xách, giày và quần tất cho mình. Bạn cần một vẻ ngoài chỉn chu. Khi để họ lựa chọn giúp bạn, bạn sẽ cảm thấy rất lạ lẫm và không thoải mái khi khoác lên mình những bộ trang phục đó. Tôi lúc nào cũng

thế, nhưng tôi đã nhận được rất nhiều lời khen, đến nỗi tôi phải tin vào ai đó có phong cách tốt hơn mình. Hãy sẵn sàng thay đổi, sẵn sàng phạm sai lầm, rồi lại tiếp tục thay đổi cho đến khi tìm ra phong cách phù hợp nhất với bản thân.

Phần lớn cuộc đời, tôi không được dư dả cho lắm nhưng vẫn cố gắng ăn mặc cho ra phong cách nhất trong khả năng hạn chế của mình. Bạn có thể tự may quần áo như tôi đã làm suốt nhiều năm trời. Bạn có thể mua mẫu rập và những chất liệu không đắt tiền để làm ra một chiếc áo đầm xinh xắn. Tất nhiên, bạn phải có may mắn nữa. Có những cửa hàng quần áo giá cả phải chăng và cả những cửa hàng bán quần áo giảm giá. Thỉnh thoảng, tôi sẽ đưa bạn bè đến đó để giúp mình chọn trang phục. Khi tôi mới đến Toronto, một người bạn đã dẫn tôi đến cửa hàng giảm giá và thuyết phục được tôi mua một chiếc váy ngắn giá 10 đô la ở tuổi 42. Tôi rất ngượng, nhưng mọi người ai cũng thích chiếc váy ấy. Ai cũng nghĩ phải có nhiều tiền thì mới trở nên xinh đẹp. Nhưng với tư cách là một người đã gặp khó khăn về tiền bạc trong suốt nhiều năm, tôi muốn nói, bạn phải xem chi tiêu cho quần áo là một phần của chi tiêu hằng năm. Giống như tiền chi cho việc cắt tóc hay đi nha sĩ vậy. Nếu bạn chỉ có 500 đô la để tiêu hai lần mỗi năm, sẽ có các đợt giảm giá lớn, các cửa hàng tiết kiệm và những địa điểm cho thuê quần áo có thể mang đến cho bạn hai đến ba bộ trang phục nhằm bổ sung cho lối sống và công việc của bản thân. Đó là một sự đầu tư xứng đáng. Bạn chỉ cần một kế hoạch mà thôi.

* * *

Và đây là kế hoạch của tôi: mỗi năm hai lần, cô bạn Julia sẽ đến căn hộ của tôi để xem qua tủ quần áo. Chúng tôi thường xuyên sàng lọc những trang phục tốt nhất và cơ bản nhất. Để làm điều này, hãy lấy mọi thứ ra khỏi hộc tủ và ngăn kéo. Sau đó đặt trở lại các loại quần áo và phụ kiện vừa vặn mà bạn thích mặc. Đừng quên sửa những món cần sửa.

Việc sàng lọc để tủ quần áo chỉ còn lại những gì mà tôi sẽ *thật sự* mặc, biến việc thay quần áo trở thành một thú vui thay vì bốn phận. Có nhiều người thường đọc các trang blog thời trang và dành hàng giờ để mua sắm cũng như thử nhiều bộ quần áo khác nhau. Đơn giản vì họ yêu thích việc ấy. Nhưng đó không phải là tôi! Quả thật tôi thích ăn mặc đẹp, nhưng tôi lại không muốn dành quá nhiều thời gian cho việc ăn mặc mỗi ngày. Đó là lý do tại sao chúng tôi thường xuyên xem qua những gì mà tôi đang có, lọc ra tất cả những bộ quần áo tôi không còn mặc nữa và bỏ vào túi để quyên góp cho Dress for Success¹. Tất cả những bộ quần áo này đều vẫn còn tốt và sạch sẽ; có điều chúng không còn phù hợp với tôi nữa, nhưng chắc chắn có thể giúp ai đó hạnh phúc. Tôi thậm chí còn ước giá như Dress for Success có mặt ở Toronto khi tôi không có tiền để mua áo khoác.

Nếu bạn không thường xuyên sàng lọc tủ đồ của mình, nhiều khả năng một nửa số quần áo bạn đang treo trong hộc

¹ Dress for Success là một tổ chức phi lợi nhuận toàn cầu, chuyên cung cấp trang phục chuyên nghiệp cho các phụ nữ có thu nhập thấp nhằm hỗ trợ quá trình tìm kiếm và phỏng vấn việc làm của họ.

tủ sẽ quá nhỏ, quá to, bị hỏng hoặc đơn giản là không còn hợp với bạn nữa. Điều quan trọng là quần áo phải vừa vặn với người mặc. Bởi đến khi quần áo quá to so với bạn, khi mặc vào trông bạn sẽ rất lồi thối. Còn nếu quần áo quá chật, trông bạn sẽ thật kỳ cục.

Julia và tôi đồng tình với nhau rằng, một hệ thống trang phục cơ bản tốt sẽ tạo nên nền tảng tốt; sau đó bạn có thể bổ sung một đôi bông tai tròn màu vàng hoặc một chiếc quần bò đi kèm với đôi giày cao cổ thật bảnh. Hãy bắt đầu với những thứ đơn giản: Những bộ quần áo mặc hằng ngày, chẳng hạn như quần bò đen sẽ làm bạn trông quyền rũ dù mặc với bất kỳ thứ gì. Một chiếc xà cạp (legging) da giả mà bạn có thể mặc với áo gió hoặc áo sơ mi cổ cài nút¹. Một chiếc áo khoác len xám hoặc áo khoác đi mưa². Những chiếc áo thun tuyệt vời và những đôi hoa tai mà bạn có thể phối hợp với bất kỳ thứ gì. Nếu bạn chỉ mới bắt đầu xây dựng tủ đồ hoặc bạn cần tiến hành một đợt cập nhật nhanh chóng, hãy đầu tư vào áo đồ mi³ hoặc áo vét. Chiếc áo này sẽ giúp cho cả trang phục và vóc dáng của bạn trở nên phong phú hơn.

¹ Nguyên văn: **button-down shirt**, là loại áo sơ mi mẫu áo có đặc trưng là hai chiếc khuy nhỏ nằm ở cuối hai góc đuôi cổ áo, kích thước nhỏ hơn một chút so với khuy chính, giúp cố định cổ áo sơ mi không bị xô lệch khi cử động.

² Nguyên văn: **trench coat**, tức là những chiếc áo khoác dùng để giữ ấm hoặc chống chọi lại thời tiết nói chung, có thể dài từ qua hông (ngắn nhất) cho đến qua đầu gối, thậm chí dài đến cổ chân (dài nhất).

³ Nguyên văn: **blazer**, chiếc áo khoác được thiết kế dựa trên áo vét nhưng với những đường may được thay đổi để tạo nên kiểu dáng thoải mái hơn, đặc biệt có điểm nhấn là hàng khuy nổi màu hoặc làm đặc biệt bằng kim loại, đôi khi là mạ vàng. Ở Việt Nam thường gọi là áo đồ mi (demi) bởi khác với áo vét, khi mặc áo này không cần quần và áo phải đồng màu với nhau.

Sau đó, khi đã có những món đồ cơ bản, việc bổ sung thêm màu sắc sẽ trở nên rất thú vị. Một chiếc áo len đen xanh hoặc hồng mà bạn có thể mặc bên ngoài bất cứ thứ gì, hay một chiếc thắt lưng sành điệu mà bạn có thể sử dụng để thay đổi dáng vẻ của chiếc áo khoác đi mưa. Những món đồ da chất lượng cao là một cách khác để làm mới mẻ các món đồ hiện có và làm cho hình ảnh của bạn thêm bóng bẩy. Khi Julia bắt đầu cải thiện tủ đồ của tôi, cô ấy đã bỏ hết bộ sưu tập túi xách của tôi và thay thế chúng bằng một chiếc túi da tốt. Ngay cả khi tôi vẫn đang sống tiết kiệm, Julia đã dạy cho tôi rằng số lượng không quan trọng bằng chất lượng, tôi đã học được cách nuông chiều bản thân bằng một món đồ tốt mà không thấy tội lỗi. Bằng cách này, chúng ta có thể vừa dùng quần áo được lâu và không lỗi mốt, vừa có thể mặc đi mặc lại mà không cần mua nhiều đồ mới.



Triết lý rút ra được từ câu chuyện này là, để ăn mặc thật đẹp, bạn không nhất thiết phải là một người có phong cách. Bạn chỉ cần một người bạn có phong cách.

Đôi khi, tôi sẽ gặp những phụ nữ khác, những người cũng có mái tóc bạc giống tôi.

Họ nói: “Tôi thích chiếc áo đầm của chị quá.”

Tôi đáp: “Vâng, chị cũng có thể mặc được mà.”

Họ thở dài: “Không được đâu.”

Nhiều phụ nữ nghĩ họ không thể. Những phụ nữ ở tuổi tôi, và cả những phụ nữ thuộc mọi lứa tuổi khác, đều không dám thử. Tôi biết vì tôi cũng từng như vậy.

Julia nói: “Mặc cái này đi.”

Tôi sẽ trả lời: “Không, mình không mặc đâu!”

Tôi cố phản kháng, nhưng Julia chẳng hề bỏ vào tai. Trước mặt tất cả mọi người tại những buổi tiệc sinh nhật lớn của tôi, Julia vẫn sẽ phớt lờ khi tôi nói một chiếc đầm quá chật hoặc quá hào nhoáng. Tôi vui vì cô ấy đã làm vậy, bởi rốt cuộc thì những bức ảnh chụp ra đều trông rất tuyệt vời!

Đó là lý do tại sao bây giờ tôi sẽ đồng ý mặc, vì tôi học được rằng nếu dám thử, có lẽ tôi sẽ thích món đồ ấy. Còn nếu tôi không thích thì sao?

Cũng chỉ là quần áo cả thôi. Bạn có thể thử mặc những bộ quần áo khiến bạn khiếp đảm khi nhìn vào gương, vì bạn cũng không bao giờ phải mặc lại chúng nữa. Không gì là mãi mãi cả.

Trong quá khứ, tôi không hề can đảm nhưng bây giờ thì có. Nhờ tham gia nhiều ấn phẩm thời trang và từng thử nghiệm những pô hình với chủ đề hết sức sáng tạo,



tôi thường xuyên phục sức theo những cách táo bạo và bất ngờ. Giờ đây, tôi tò mò hơn về thời trang và thậm chí còn mạo hiểm hơn khi giao phó cả ngoại hình vào tay đội ngũ thời trang cao cấp của mình. Đã nhiều lần tôi tự nhìn bản thân trong gương trước khi tham dự một sự kiện và tự hỏi: “Người tạo mẫu của mình nghĩ gì thế nhỉ? Mình không hiểu phong cách này.” Nhưng tôi vẫn thích thú trước phản ứng nhận được từ các nhiếp ảnh gia, bạn bè và cả những người lạ khi trông không giống như một phụ nữ đã quá tuổi thất tuần thông thường mà vẫn tận hưởng niềm vui cùng thời trang. Điều gì đã đưa tôi đi xa đến vậy?

Một khi bạn nhận được lời khen ngợi, bạn sẽ cảm thấy vô cùng sung sướng, bước đi tự tin hơn, mỉm cười nhiều hơn và cảm thấy thoải mái với phong cách thời trang mới của mình hơn. Hãy thử đi.

BỐN

TÔI THÍCH TRANG ĐIỂM, VÀ TRANG ĐIỂM CŨNG THÍCH TÔI

*Trang điểm có thể thay đổi ngoại hình và
tâm trạng của bạn*

Trở thành một người cuốn hút không có nghĩa là bạn nên mang một vẻ ngoài nhàm chán. Tôi thích trang điểm bởi trang điểm biến khuôn mặt giản dị của tôi, như một tấm vải vẽ trắng, thành một tác phẩm nghệ thuật. Tôi có những vết sạm nắng trên mặt và quầng thâm dưới mắt, tất nhiên là có cả nếp nhăn nữa. Một loại kem nền và kem che khuyết điểm tốt sẽ làm màu da của tôi trở nên mịn màng. Lông mày và lông mi của tôi rất mảnh, môi cũng mỏng. Một chiếc chì kẻ lông mày sẽ giúp khuôn mặt của tôi trở nên sáng hơn. Phấn mắt sẽ làm cho mắt tôi trông to ra. Mascara thậm chí còn làm được hơn thế. Lông mi giả khiến tôi trông kiêu sa và sẵn sàng để bước lên thảm đỏ. Chì kẻ môi tô ở phía ngoài

vành môi sẽ làm môi tôi trở nên dày hơn, còn son bóng sẽ khiến môi trở nên căng mọng. Trang điểm giúp ta làm giảm nếp nhăn, mắt to ra và cằm gọn hơn. Và đó là lý do tại sao tôi trang điểm.

Mọi khuôn mặt đều có thể khác nhau, với những sắc màu khác nhau của son môi và phấn mắt. Việc thử nghiệm rất thú vị. Cảm giác khi thấy kết quả cuối cùng bao giờ cũng rất tuyệt vời.

* * *

Tôi đã trang điểm kể từ khi còn là một cô bé ở tuổi thiếu niên. Đó là hồi thập niên 1960, và tôi học theo Twiggy trên các tạp chí. Việc sao chép vẽ ngoài của Twiggy tốn rất nhiều công sức, với một đường viền màu đen ở bầu mắt, lông mi giả ở mí mắt trên và lông mi giả đơn ở mí mắt dưới; đồng thời cũng nên kẻ viền ở dưới mí mắt nữa. Có thể phải tốn cả giờ đồng hồ, nhưng rất thú vị. Chúng tôi thích làm như vậy bởi cách trang điểm này khiến chúng tôi trông lộng lẫy và hợp thời trang. Có lúc cha tôi sẽ bước ngang qua và nói: “Con trang điểm đậm quá.”

Với thời trang, vấn đề là chúng ta phải thay đổi. Vì thế khi cách trang điểm tự nhiên gia nhập ngành thời trang, tôi phải thay đổi hoàn toàn thói quen trang điểm của mình. Vào thập niên 1960, bên cạnh cách trang điểm của Twiggy, chúng tôi còn muốn lông mày thật mảnh. Tôi đã dùng nhíp để nhổ lông mày nhiều đến nỗi lông mày của tôi không bao giờ mọc trở lại được nữa. Tôi không nghĩ ban đầu mình có nhiều

lông mày để nhỏ đến vậy! Nhưng tôi đã nhỏ tất cả số lông mày mà mình có.

Đến khi một trang điểm thay đổi, tôi lại phải học cách để lấp đầy khoảng trống ở chỗ lông mày của mình.

Và đến nay tôi vẫn vẽ lông mày! Đó chính là cái thú của việc trang điểm. Tôi không giỏi vẽ lông mày lắm, nhưng ít nhất nhờ vậy mà tôi lại có lông mày trở lại!

~ ~

Giờ đây tôi 71 tuổi, và tôi vẫn phải lên đồ để bước trên thảm đỏ hoặc trình diễn thời trang. Nhưng đó không phải là cách mà tôi ăn mặc hằng ngày! Phần lớn thời gian, khi ở nhà, tôi sẽ không trang điểm, chỉ có làn da mộc cùng son dưỡng môi mà thôi. Tôi không trang điểm khi đang làm việc vặt cùng chú chó của mình, khi làm việc trên máy tính cả ngày, hay khi đón cháu đi học về. Tôi chỉ trang điểm khi phải ra ngoài để ăn trưa, gặp gỡ bạn bè hoặc tham dự cuộc họp.

Thói quen trang điểm của tôi luôn bắt đầu với một làn da sạch và đủ độ ẩm. Thói quen chăm sóc da của tôi cũng rất đơn giản. Tôi dùng sữa rửa mặt khi ở nhà, dùng xà bông và nước khi đi du lịch. Tôi thoa kem mắt và kem dưỡng ẩm với SPF¹ ít nhất là 15 vào những ngày nắng nhiều. Đến buổi chiều, tôi sẽ tẩy trang khuôn mặt để loại bỏ bất kỳ lớp trang điểm nào mà tôi đã đắp lên mặt trong ngày hôm đó, tiếp theo là thoa kem mắt và kem dưỡng da ban đêm.

¹ Là chữ viết tắt của Sun Protector Factor, tức chỉ số đo lường khả năng chống lại tia cực tím của các loại kem chống nắng.

Hãy luôn bôi kem chống nắng! Chuyện bỏ qua việc trang điểm hay không là tùy bạn. Nhưng nếu bỏ qua việc đề phòng ánh nắng, bạn sẽ rất dễ gặp rắc rối. Tôi không thể đếm được có bao nhiêu phụ nữ tốn nhiều công sức để chăm sóc da nhưng rồi sau đó lại đi nằm dưới nắng theo kiểu mà tôi gọi là “bỏ bê làn da”. Quyết định tốt nhất mà một người có thể thực hiện chính là bảo vệ làn da của họ dưới nắng, chẳng hạn như đội mũ hoặc sử dụng kem chống nắng.

Tôi thường tự trang điểm trừ những dịp chuẩn bị bước lên thảm đỏ. Nếu tôi tự mình trang điểm để bước lên thảm đỏ, trông tôi sẽ rất nhợt nhạt. Nhưng nếu để công việc đó cho các chuyên gia, vẻ ngoài của tôi sẽ trở nên nổi bật và kiêu sa hơn. Đôi khi, họ sẽ đánh mất màu xanh cho tôi, đôi khi là điểm thêm sắc vàng ở góc. Thật sự cách trang điểm như vậy rất khác biệt đối với một phụ nữ ở độ tuổi 70. Các bình luận trên mạng xã hội dành cho tôi rất tích cực, nên chúng tôi không ngừng thử nghiệm. Đó là những bình luận như “dữ dội”, “nóng bỏng”, “GOAT” - có nghĩa là “vĩ đại nhất mọi thời đại”, (Greatest of All Time) và “OG” - có nghĩa là “thật kinh điển” (Original Gangster). Quả thật rất thú vị.

Tôi thường dành mười phút cho việc tự trang điểm. Các nghệ sĩ trang điểm sẽ cần đến hàng giờ đồng hồ. Ngay cả khi tôi ngồi hàng giờ để trang điểm, chẳng bao giờ tôi có thể trang điểm hết như họ bởi đơn giản là tôi không có tài nghệ đó. Họ là những nghệ sĩ! Còn tôi là một nhà khoa học, và tôi không có tài nghệ để làm những gì họ có thể. Nhưng thậm

chí cả những người không phải nghệ sĩ cũng có thể trang điểm tốt nếu có một vài công cụ đơn giản và đã được học cách để sử dụng những công cụ ấy. Tôi quen một chuyên viên trang điểm có cả một va li để đựng toàn bộ công cụ và màu sắc của cô ấy. Tất cả những công cụ và đồ trang điểm đó nặng đến 23,5 kilogram, vậy mà cô ấy luôn mang theo bên mình chiếc va li trong những chuyến bay. Và cô cũng luôn trả phí cho số hành lý quá cân này, vì cô cần chúng. Bởi đó là công việc của cô ấy.

Tôi thật may vì có một người bạn như Julia sắm vai giám đốc nghệ thuật khi tôi lên đồ cho một sự kiện. Và chúng tôi sẽ cùng nhau quyết định tôi sẽ trở thành ai cho buổi tối hôm đó. Julia luôn nghĩ về những gì cô ấy có thể làm để đảm bảo tôi trở nên nổi bật trong đám đông.

Họ sẽ làm tóc cho tôi như thế nào? Họ sẽ trang điểm cho tôi ra sao? Trông tôi có tươi tắn hay không? Liệu có nên đánh mắt cho thật nổi hay không? Liệu có nên tô son đậm hay không? Julia có thể yêu cầu màu vàng kim, màu tím hay màu xanh. Julia cũng nghĩ về việc chúng tôi sẽ đi đâu, vì cá tính là thứ được tạo ra để dành cho mỗi sự kiện cụ thể. Đó có phải là một sự kiện điện ảnh không? Hay một buổi ra mắt sách? Hay một buổi gây quỹ từ thiện? Sau đó, mọi người sẽ bắt tay vào việc. Giống như một buổi tiệc hóa trang vậy.

Khi tôi được chọn làm người mẫu cho CoverGirl ở tuổi 69, đó là một sự ngạc nhiên lớn lao và tuyệt vời. Tôi đã từng

tham gia những chiến dịch quảng cáo mỹ phẩm nhưng chưa bao giờ được làm người mẫu chính. Tôi rất hào hứng. Bây giờ người Mỹ đã thấy trang điểm là tốt cho mọi lứa tuổi. Tôi chưa bao giờ yêu cầu người ta trang điểm cho mình trẻ trung hơn, hay cảm thấy cần phải che giấu tuổi thật của mình. Tôi hạnh phúc vì đang ở tuổi 71! Và tôi cũng hạnh phúc khi để cho mọi người biết ở tuổi 71 chúng tôi có thể trông đẹp đẽ ra sao. Là phụ nữ, trang điểm có thể cải thiện vẻ đẹp của chúng ta. Hãy tận dụng nó.

NĂM

TRÒ CHƠI TỰ TIN

Hãy rải bước tự tin và lịch thiệp

Sẽ có nhiều lần sự tự tin trong bạn bị hạ gục. Đôi khi bạn sẽ phải giả vờ tự tin bằng cách rải bước thật mạnh mẽ. Đó là một trò chơi. Việc tạo dáng đẹp là một phần của gia đình tôi. Mẹ tôi là một vũ công. Cha tôi là bác sĩ nắn xương, và bà nội tôi là một trong những người trị bệnh bằng cách nắn xương đầu tiên tại Canada. Các anh chị em tôi và tôi đã học được cách tạo dáng tốt từ sớm, và truyền thống này được các chị em tôi tiếp nối khi họ trở thành giáo viên dạy nhảy, còn anh trai Scott của tôi cũng trở thành bác sĩ nắn xương. Tất cả chúng tôi đều có dáng đi thẳng và đẹp.

Hàng năm, cha tôi tổ chức các cuộc thi dáng điệu ngay ở sân trước nhà. Tôi chưa từng thấy có ai tổ chức một cuộc thi như vậy. Cha tôi quả thật là một nhà tiếp thị đại tài! Ông sẽ mời tất cả bệnh nhân và bạn bè của mình đến khu vườn

rộng ở khoảng sân trước phòng khám của mình. Mẹ tôi sẽ nướng thật nhiều bánh rồi bỏ vào tủ lạnh. Gia đình chúng tôi có một cái tủ lạnh lớn, đủ rộng để có thể chứa số bánh cho một nghìn người ăn. Bà cũng phục vụ cà phê và trà cho các vị khách. Khi tất cả khách mời đã yên vị trong khu vườn, cuộc thi sẽ bắt đầu, và bằng khen sẽ được trao cho đáng đi đẹp nhất. Mọi người đều rất tự tin và vui vẻ.

* * *

Suốt cuộc đời tôi, người ngoài đều chú ý đến dáng điệu của tôi. Bây giờ thì người ta cho rằng dáng điệu đó là do nghề làm mẫu mà có, nhưng không hoàn toàn như vậy. Dáng điệu đó xuất phát từ gia đình tôi. Nếu bạn thấy một ai đó bước đi trông thật tự tin, liệu bạn có ước mình cũng có thể bước đi như vậy không? Vâng, bạn có thể, nếu luyện tập. Khi bạn tỏ ra lữ đừ, trông bạn sẽ mang dáng vẻ của nỗi buồn và sự bất an. Khi bạn sai những bước dài, trông bạn thật mạnh mẽ và tự tin. Nếu bạn muốn mình tự tin hơn cả ở vẻ ngoài lẫn bên trong, hãy bắt đầu bằng cách tập một dáng điệu tốt. Hãy đứng cho thẳng. Hãy duỗi thẳng hai vai của bạn ra, thể hiện một biểu cảm dễ chịu trên khuôn mặt và nhìn người khác khi họ nói chuyện với mình; đừng nhìn ra chỗ khác. Hãy gọi đây là trò chơi tự tin của bạn.

* * *

Bên cạnh dáng điệu thì phong thái cũng rất quan trọng. Tôi lớn lên trong một gia đình mà những bậc sinh thành là người nói năng rất nhỏ nhẹ, có thể vì họ là người Canada. Họ luôn lịch sự và quan tâm đến những người xung quanh.

Tại ngôi trường dạy làm mẩu này, có một lớp học dạy phép xã giao. Và ở đó, họ dạy chúng ta cách để gọi món ở nhà hàng cũng như nên sử dụng loại dao và nĩa nào.

Tôi đã áp dụng những gì học được về phong thái trên bàn ăn trong suốt cuộc đời mình. Khi giảng dạy cho các học viên tại trường làm mẩu của tôi ở Bloemfontein, Nam Phi, tôi cũng tổ chức một lớp dạy phép xã giao. Phép xã giao không chỉ dành cho người mẩu; tất cả các phụ huynh ở trường đại học và các ngôi trường phổ thông đều gửi con cái đến chỗ tôi để tôi có thể dạy các em cách để có phong thái tốt.

Đối với tất cả các người mẩu, một phần trong những lời dạy của tôi là có mặt đúng giờ, phát ngôn rõ ràng và không e thẹn. Khi bạn có phong thái tốt, chắc chắn bạn sẽ trở nên tự tin hơn. Bạn cũng tỏ ra tự tin hơn trong mắt những người khác. Khi tôi thấy một người có phong thái tốt, tôi sẽ quý mến người đó. Và việc có được phong thái tốt rất dễ dàng.

Tôi luôn muốn các con cũng như các cháu mình thể hiện bản thân một cách đầy tự hào và lịch sự, có dáng điệu, phong thái tốt, và tôi hy vọng mình đã làm tấm gương tích cực cho chúng giống như cách mà cha mẹ tôi đã làm gương cho tôi.

Elon có năm đứa con trai. Khi tôi chuyển tới Los Angeles, chúng tôi thường tổ chức các bữa ăn gia đình, và những bữa ăn đó thật sự lộn xộn. Bạn có thể tưởng tượng bữa ăn sẽ ồn ào như thế nào khi ai cũng tranh phần nói.

Vậy là tôi lên tiếng: "Từ bây giờ, bà sẽ dành ba mươi phút riêng với từng đứa." Mỗi buổi chiều thứ Sáu, tôi sẽ đến nhà

của Elon. Tôi ngồi với từng đứa cháu để nói về việc học tại trường, những gì chúng muốn làm và những gì chúng hứng thú. Cũng có đôi lúc tôi chỉ chơi trò chơi hoặc đọc sách cho chúng nghe.

Sau đó, tôi đưa chúng tới bàn ăn. Tôi chỉ cho các cháu cách ăn uống sao cho lịch sự. Cách để nói năng lịch sự. Cách để chờ đến thời điểm được nói và không la hét vào mặt người khác. “Khi ăn không được nhai chóp chép.” “Trong miệng có đồ ăn thì không được nói.” Cũng như cách để dùng dao nĩa cho đúng. Và chúng đều tiếp thu!

Tôi nói với các cháu: “Khi các cháu ăn xong, hãy mang đĩa ra bếp, nhưng cũng phải mang cả đĩa của bố và bà nữa. Rồi thay vì kể cho bố nghe ngày hôm nay các cháu đã làm gì, hãy hỏi bố các cháu xem ngày hôm nay của bố thế nào.”

Khi tất cả chúng tôi tụ tập bên bàn ăn, những đứa trẻ này đều cư xử rất đúng mực. Lúc Elon đến và ngồi xuống, một trong những đứa cháu của tôi hỏi: “Hôm nay bố thế nào?”

Trông Elon có vẻ ngạc nhiên.

Một đứa cháu khác hỏi tiếp: “Em muốn hỏi trước mà.”

Và một đứa khác lên tiếng: “Không, anh muốn hỏi trước.”

Vì vậy bữa tối trở nên khá vui vẻ.

Sau đó bọn trẻ còn tranh nhau mang đĩa của cha chúng ra bồn rửa. Tôi nói, như vậy có nghĩa là chúng phải chia lượt.

Đến hôm nay, sau nhiều năm, các cháu tôi đều là những đứa trẻ rất lịch sự, và tôi rất tự hào về chúng.

Mọi người sẽ dễ chịu với bạn hơn khi bạn cư xử đúng mực và việc cư xử đúng mực sẽ gây ấn tượng nhiều hơn là tỏ ra ồn ào, nói năng dông dài và nhảy chồm chồm lên. Sự đúng mực trong cư xử sẽ khiến người khác quý mến bạn.

Ngay cả khi bạn vốn đã là một con người rất tự tin rồi, bạn vẫn sẽ đánh mất cũng như phục hồi lại sự tự tin nhiều lần trong đời. Hy vọng rằng, khi bạn lớn tuổi hơn, thì những lần bạn đánh mất sự tự tin sẽ ngắn ngủi hơn. Ở độ tuổi 70, có thể bạn nghĩ tôi sẽ kém tự tin hơn trước. Nhưng lúc này tôi đang tự tin hơn bao giờ hết, vì tôi không hề lo lắng là mình sẽ bị chối từ hay bị xúc phạm. Là một người mẫu, mười lần xin việc thì tôi sẽ bị từ chối đến chín lần. Nếu bạn đánh mất sự tự tin, bạn phải tìm ra nguyên do tại sao bản thân lại để mất sự tự tin như vậy. Nhiều phụ nữ không hề có sự tự tin vào bản thân. Họ cảm thấy mình phải giỏi tất cả mọi thứ, cảm thấy mình bị hạ thấp bởi những người chỉ trích họ, hoặc họ cố gắng ôm đồm quá nhiều và không thể thành công trong bất cứ việc gì cả. Hãy tập làm những thứ bạn giỏi và đừng cố gắng để giỏi mọi thứ.

Khi còn nhỏ, tôi học rất khá nhưng chơi thể thao cực kỳ tệ, mặc dù tôi đã thử chơi đủ môn. Trong khi đó, chị Kaye tuy không học giỏi nhưng lại là một vận động viên bẩm sinh. Chúng tôi tự hào về nhau và ngưỡng mộ thành tựu của nhau. Chắc chắn chúng tôi không đánh mất sự tự tin chỉ vì không thể giỏi cả hai thứ cùng lúc.

Nếu bạn là người thường có sự tự tin, nhưng vào một ngày xấu trời sự tự tin đó biến mất, hãy tìm hiểu xem tại sao

lại như vậy. Điều gì đã hạ gục sự tự tin trong bạn? Liệu có ai đó đã nói câu gì khiến bạn tổn thương chẳng? Liệu họ có nhận ra sự tổn thương đó hay không? Tại sao lời nói đó lại ảnh hưởng đến bạn nhiều như vậy? Đôi khi, tại chỗ làm, bạn sẽ thấy có những người giỏi hơn mình trong một số khía cạnh của công việc mà bạn cũng muốn trở nên giỏi giang. Bạn nên chăm chỉ rèn luyện khả năng của bản thân và học hỏi từ những người giàu kinh nghiệm hơn, giỏi hơn mình.

Sau khi ly hôn, tôi đã lấy lại sự tự tin khi có một ngôi nhà hạnh phúc, nuôi nấng những đứa trẻ hạnh phúc, kết bạn với những người tốt bụng với mình và đạt được thành công trong sự nghiệp khám dinh dưỡng cũng như làm mẫu.

Có thể, bạn cần thực hiện một thay đổi lớn để lấy lại sự tự tin sau khi đánh mất nó. Việc buồn bã cả ngày không phải là cách để sống. Bạn cần gần gũi với gia đình, bạn bè và đồng nghiệp, những người quý mến bạn vì chính con người bạn. Điều đó sẽ giúp bạn sỏi bước thật dài với lòng tự tin tràn đầy.

PHẦN II

Phiên Lưu

SÁU

MÙA PHƯỢNG TÍM

Hãy đi con đường của riêng bạn

Hầu hết mọi người đều làm theo quy tắc. Cha tôi thì không. Ông là một con người không bình thường. Ông muốn bay vòng quanh thế giới.



Cha tôi, Joshua Haldeman, là một người yêu thích khám phá, và ông không thỏa mãn với việc chỉ lái xe hơi để di chuyển, thế nên tôi lớn lên cùng chiếc máy bay Bellanca như một phần của gia đình mình. Chiếc máy bay này được làm bằng vải bạt, chỉ có một cánh quạt duy nhất và được đặt tên là Winnie, theo tên của mẹ tôi.

Tên của mẹ tôi là Winnifred; nhưng mọi người vẫn gọi bà là Wyn. Bà là một phụ nữ tuyệt vời, và sau này càng lớn tôi lại càng hiểu bà tài giỏi như thế nào.

Ông bà ngoại tôi từ Anh nhập cư vào Canada và mẹ tôi lớn lên tại một thị trấn tên là Moose Jaw. Gia đình bên nội tôi thì nhập cư từ Thụy Sĩ vào Philadelphia vào năm 1727. Cha tôi sinh ra tại Minnesota, và khi ông lên bốn, gia đình nhà nội tôi lại chuyển tới Waldeck, Saskatchewan để sống trong một nông trại.

Cha mẹ tôi quen nhau ngay sau cuộc Đại Suy thoái. Thời kỳ Đại Suy thoái ở Canada là một khoảng thời gian tồi tệ, khi mọi người phải xếp hàng để xin thức ăn cũng như xin cho con họ được khám chữa bệnh. Trong cơn tuyệt vọng, họ chỉ biết dựa vào việc trao đổi trực tiếp hàng hóa với nhau. Cha tôi đã học được nghề chữa bệnh bằng cách nắn xương ở Davenport, Iowa. Ông nhận huấn luyện ngựa để đổi lấy nơi ở, đồng thời nắn xương cho mọi người để đổi lấy thức ăn. Mẹ tôi thì chỉ mới 16. Bà làm việc cho tờ báo *Moose Jaw Times-Herald*, là một trong hai người duy nhất còn lại trong đội ngũ nhân viên, và bà được giữ lại chỉ vì lương của bà là

thấp nhất. Cả gia đình bên ngoại phải sống dựa vào đồng lương còm cõi của mẹ tôi.

Đến độ tuổi 20, bà được đào tạo để trở thành vũ công rồi đi Chicago, New York, Vancouver để học về nghệ thuật múa và sân khấu. Bạn có tưởng tượng đó là một hành trình dài như thế nào với một phụ nữ đơn độc vào thời ấy hay không? Đó chính là phiêu lưu!

Sau Đại Suy thoái, cả cha và mẹ tôi cùng chuyển tới Regina, Saskatchewan rồi bắt đầu kinh doanh. Cha tôi mở một phòng chữa bệnh bằng phương pháp nắn xương. Mẹ tôi mở một trường dạy múa. Tôi vẫn giữ những bài báo của tờ báo tỉnh lẻ cùng ảnh chụp mẹ tôi đang múa, về ngôi trường cùng với tất cả học trò của bà.

Cha tôi đã đến dự một lớp học khiêu vũ dạ hội. Ông rất thích mẹ tôi và cố gắng mời bà đi ăn tối.

Mẹ tôi trả lời: "Tôi không hẹn hò với học trò đâu." Vậy là ông bỏ lớp học rồi hẹn mẹ tôi đi ăn tối một lần nữa. Lần này thì mẹ tôi gật đầu.

Trong tấm ảnh cưới của cha mẹ tôi, trông họ rất mộc mạc vì cả hai đều không giàu có gì. Mẹ tôi mặc một chiếc com-lê xám đơn giản, và cha tôi cũng mặc com-lê. Mẹ tôi tự may toàn bộ quần áo của mình và có lẽ váy cưới của bà cũng là đồ tự làm. Nhưng họ vẫn luôn hạnh phúc, luôn mỉm cười ngay từ ban đầu.

* * *

Cha mẹ tôi có với nhau bốn mặt con ở Regina. Cha tôi vốn đã có một người con trai riêng từ cuộc hôn nhân trước,

tức là anh trai Jerry của tôi, người trông rất giống cha. Sau đó là anh Scott, chị Lynne, và vào năm 1948, tôi cùng người chị song sinh Kaye chào đời.

Họ mua chiếc Bellanca vào năm 1948, đúng năm mẹ sinh tôi và chị Kaye. Chiếc Bellanca là chiếc máy bay thứ hai của họ. Chiếc đầu tiên, một chiếc máy bay hiệu Luscombe, được cha mẹ tôi mua khi họ lái xe từ Regina tới Calgary. Cha tôi thấy một chiếc máy bay đang đậu trên cánh đồng của một người nông dân với tấm bảng “CẦN BÁN” gắn trên thân. Ông không có tiền mặt, nhưng lại có chiếc xe đang lái. Vì thế, ông đã đổi chiếc xe hơi để lấy máy bay, cho mẹ tôi đi tàu về Regina rồi thuê phi công để đưa mình và máy bay về Regina.

Không may là cha tôi bị say máy bay, có lẽ là do những tổn thương mà ông từng phải chịu ở tai từ những ngày còn huấn luyện ngựa hồi Đại Suy thoái, và người phi công phải hạ cánh nhiều lần trên đường để chờ cho đến khi cha tôi có thể ngồi máy bay trở lại. Tuy cha tôi không bao giờ bị say máy bay khi ngồi ghế phi công, nhưng ông sẽ cảm thấy khó chịu nếu ngồi ở ghế hành khách.

Lúc đó ông 44 tuổi.

Cha tôi thường lái máy bay vòng quanh Saskatchewan và Alberta. Từng có một lần ông bay thẳng tới Los Angeles, nhưng lại gặp khó khăn trong việc quan sát đường băng vì sương mù. Hệ thống định vị hồi đó thì không được như bây giờ - thua rất xa! Một dịp khác, cha mẹ tôi phải theo một phi công chuyên bay qua rừng để vượt qua dãy Rockies.

Chuyến bay đầu tiên của tôi là khi tôi mới ba tháng tuổi, lúc cha mẹ tôi chở tôi và chị song sinh Kaye đến một hội thảo ở Iowa. Ban đầu, chúng tôi nghỉ qua đêm ở Edmonton. Lý do duy nhất mà tôi biết chuyện này đó là vì có những bức ảnh của tôi và chị Kaye trên tờ báo địa phương. Họ gọi chúng tôi là “cặp song sinh đi máy bay”.

* * *

Cha tôi là một người phi thường. Ông không hề biết sợ hãi, có máu phiêu lưu và chúng tôi hoàn toàn tin tưởng ông.

Ông là một người đàn ông tuyệt vời, dạy dỗ con cái bằng cách làm gương. Ông làm việc miệt mài, suy nghĩ thấu đáo và tử tế. Ông là một người cao to nhưng lịch thiệp và không bao giờ nói nhiều. Các con tôi không còn nhớ những lần được gặp ông ngoại, bởi ông đã qua đời khi chúng còn là trẻ nhỏ và tôi đang mang thai Tosca. Cả ba đứa con tôi đều huyết sáo rất nhiều, và tôi thích chúng làm như vậy. Bởi điều đó gợi cho tôi nhớ về cha mình, người lúc nào cũng ngâm nga những giai điệu. Tiếng huyết sáo của ông khiến tôi vui vẻ, vì tôi luôn cho rằng người ta chỉ có thể huyết sáo hay ngâm nga khi họ vui vẻ.

Vào năm 1950, cha mẹ tôi quyết định rời khỏi Canada. Họ gặp những nhà truyền giáo từng đến Nam Phi và những người này kể cho họ nghe đất nước ấy xinh đẹp ra sao. Vậy là họ đóng kiện chiếc máy bay, một chiếc xe Cadillac đời 1948, mang theo toàn bộ con cái và tư trang - tất cả lên một chiếc tàu vận tải lênh đênh trên biển suốt hai tháng trời để

tới châu Phi. Tôi không biết mẹ tôi đã chịu đựng như thế nào khi đi tàu với một cặp song sinh chỉ mới hai tuổi cùng hai đứa trẻ lớn hơn, lần lượt là sáu và tám tuổi. Nhưng bà đã làm được.

Cha tôi tháo cánh máy bay ra, bởi ông luôn tự tay thực hiện mọi công việc trên chiếc máy bay của mình, đặt tất cả vào một thùng hàng rồi gửi vận chuyển tới Cape Town. Tất cả chúng tôi cắm trại ở phi trường trong lúc cha lắp cánh vào máy bay trở lại để ông có thể bay xung quanh và khám phá. Số gỗ dỡ ra từ thùng hàng cuối cùng trở thành những món đồ gỗ cho phòng khám mà ông sẽ khai trương khi cả gia đình ổn định tại chỗ ở mới. Một số kệ sách được làm từ thùng hàng vẫn tồn tại suốt nhiều thập niên sau này.

Cha tôi muốn sống ở vùng nội địa nên người ta gợi ý rằng gia đình tôi nên bay tới Johannesburg bởi ở đó người dân nói tiếng Anh. Ở vùng lân cận Pretoria, mọi người nói tiếng Afrikaans, nên sẽ khó để ổn định cuộc sống hơn.

Nhưng khi chúng tôi bay qua bầu trời Pretoria, khi đó đang là mùa phượng tím, và cả thành phố được bao phủ bởi một trời hoa nở bừng sắc tím.

Ông chưa bao giờ nhìn thấy thứ gì đẹp như vậy, và ông nói: “Chúng ta sẽ ở lại nơi này.”

* * *

Pretoria là nơi chúng tôi lớn lên, trong một ngôi nhà với những ngọn cây lớn (vốn rất hiếm thấy ở vùng thảo nguyên Saskatchewan), và con người ở đó cũng rất nồng hậu. Người

Afrikaan gọi toàn bộ người trưởng thành là Cậu và Dì, tức Oom và Tannie, dù cho bạn có quen thân họ hay không. Chúng tôi nghĩ cách gọi đó thật dễ thương.

Ở Canada, họ nghĩ chúng tôi thật điên khùng bởi cha mẹ tôi sẵn sàng bay vòng vòng trên chiếc máy bay một cánh quạt làm bằng vải bạt với những đứa trẻ nhỏ; họ chưa từng nghe đến trường hợp nào như thế bao giờ. Sau này chúng tôi tới Nam Phi và ở đó người ta còn nghĩ chúng tôi điên nhiều hơn. Có người gọi chúng tôi là “bọn Mỹ điên” (tất nhiên, chúng tôi là người Canada, nhưng với họ Mỹ hay Canada cũng như nhau thôi).

Mọi người cho rằng chúng tôi thật lạ lùng bởi chúng tôi làm mọi thứ theo cách của riêng mình. Không chỉ vì chúng tôi tới từ nơi khác hay làm mọi việc theo cách mà chúng tôi vẫn làm ở Canada. Chúng tôi khác biệt vì những chuyển đi của mình; vì tất cả đồng phục học sinh của chúng tôi đều do mẹ làm, trong khi những đứa trẻ khác phải mua đồng phục; vì chúng tôi uống cà phê chứ không uống trà; vì chúng tôi luôn để cửa hậu mở cho bất kỳ ai muốn ghé thăm trong khi cha mẹ của những đứa trẻ khác sẽ quyết định ai được đến chơi với con họ; và vì chúng tôi ăn bánh mì nâu trong bữa trưa tại trường còn mọi người đều ăn bánh mì trắng. Chúng tôi không bao giờ được cho tiền ăn quà vặt. Tôi rất thèm bánh cuộn xúc xích và bánh gối nhưng hiếm khi được ăn bởi tôi không muốn tiêu tiền tiết kiệm của mình vào những món quà vặt đó. Chúng tôi cũng có một chiếc Cadillac, vốn là chiếc Cadillac duy nhất được nhập khẩu nếu không tính

chiếc xe của bạn cha tôi, người cũng nhập một chiếc Cadillac khác. Và chúng tôi còn có máy bay. Tôi không quen ai khác cũng sở hữu máy bay, ngoại trừ - một lần nữa - người bạn của cha tôi.

Cha tôi không bao giờ là người làm theo lời người khác bảo. Khi cha tôi cảm thấy muốn làm việc gì đó thì ông sẽ làm. Mẹ tôi cũng thế, bà là người tự tạo ra sự nghiệp và con đường cho mình từ trước cả khi gặp cha tôi.

Khi tôi lên năm, cha mẹ tôi tự lái máy bay từ Pretoria tới Oslo để tham dự một hội thảo về nắn xương, một chuyến đi đã đưa họ qua nhiều khu vực của châu Phi, Tây Ban Nha và Pháp. Họ còn quá cảnh ở Luân Đôn để cha tôi có thể ghé thăm một vài bác sĩ nắn xương mà ông quen ở đó.

Khi tôi sáu tuổi, họ bắt đầu lên kế hoạch cho một chuyến đi tới Australia, một chuyến đi khứ hồi dài gần năm mươi nghìn cây số, tất nhiên là bởi thể nào họ cũng phải tự lái máy bay trở về nhà. Đó là chuyện thường với cha mẹ tôi, nhưng với những người hàng xóm của gia đình tôi thì không bình thường chút nào. Bên cạnh việc không bình thường, cha mẹ tôi còn phải tự định vị bằng la bàn, bởi lúc đó chúng tôi không có hệ thống định vị toàn cầu hay bộ đàm. Những chuyến đi của họ đều cần lên kế hoạch rất kỹ lưỡng, và họ luôn lên kế hoạch trước, bởi cha mẹ tôi biết mọi thứ có thể đi chệch hướng và họ muốn sẵn sàng cho mọi tình huống. Vì không có định vị toàn cầu, nên bạn cần phải nghiên cứu bản đồ thật cẩn thận. Không có bộ đàm, bạn cần phải sẵn sàng để tự dựa vào bản thân. Một chuyến đi với quãng đường dài

như vậy cần rất nhiều nhiên liệu, nên họ phải tháo ghề sau của máy bay để đặt thùng chứa nhiên liệu, bởi khi bay qua biển để đến Australia, họ sẽ cần đến nhiên liệu dự trữ. Họ còn mua mọi công cụ có thể sẽ cần đến để sửa chữa tất cả các thứ trên máy bay, và cha tôi cũng biết cách để sửa chiếc máy bay của ông.

Cha mẹ tôi đã vượt qua những chuyến đi như vậy bằng cách chuẩn bị thật cẩn thận. Trên máy bay, họ sẽ kiểm tra thời tiết, sử dụng la bàn, định vị trên bản đồ và sau đó bay qua một thị trấn để đọc biển hiệu nhằm chắc chắn rằng đó đúng là nơi hạ cánh. Đôi khi họ sẽ đáp xuống một sân thể thao hoặc ngay trên đường bởi ở đó không có phi trường nào cả. Cha mẹ tôi dũng cảm hơn tôi nhiều. Đến bây giờ, khi nhận thức được những việc cha mẹ tôi từng làm, tôi ngạc nhiên không hiểu vì sao họ có thể vượt qua được.

Việc có sẵn kế hoạch không có nghĩa là mọi thứ sẽ đi đúng hướng. Có kế hoạch có nghĩa là khi mọi thứ diễn ra không đúng dự định, bạn sẽ phải lên một kế hoạch khác.

Cuộc hành trình của cha mẹ tôi đã đưa họ qua miền duyên hải châu Phi, bay qua châu Á, Thái Bình Dương rồi quay trở lại một lần nữa. Chúng tôi vẫn giữ những tấm bản đồ mà ở trên đó vẽ chằng đường họ đã bay qua - chỉ có cha tôi, mẹ tôi cùng chiếc máy bay Winnie bay qua Thái Bình Dương để khám phá thế giới.

Đến thời điểm đó, cha mẹ tôi đã đi qua sáu mươi quốc gia. Mỗi lần dừng chân ở đâu đó, họ đều đánh dấu lên máy bay.

Dù vẫn còn là trẻ con, nhưng chúng tôi phải tự chịu trách nhiệm với bản thân, điều mà ngay cả thời đó vẫn không hề bình thường.

Ngay cả khi chúng tôi mới chỉ bốn tuổi, tôi và chị Kaye đã nắm tay nhau để cùng đi bộ tới trường. Chúng tôi sẽ đi bộ cùng chị Lynne, lúc đó bảy tuổi và có trách nhiệm giúp chúng tôi vượt qua ba con đường có chiều dài gần một cây số. Trường mẫu giáo chúng tôi học xa hơn trường của chị Lynne gần ba trăm mét, nên tôi và chị Kaye phải tự đi nốt đoạn đường đến trường. Rồi sau đó chúng tôi sẽ đi bộ quay lại trường của chị Lynne, chờ chị tan học. Chị sẽ dẫn chúng tôi về nhà.

Chúng tôi được cha mẹ khuyến khích tự lập.

Anh Scott vẫn nhớ một chuyến đi cùng cha mẹ. Họ bay qua Trung Phi, Uganda, Kenya, Zanzibar và Nairobi. Scott nói ở Zanzibar và Nairobi, anh được cha mẹ cho phép lang thang trên đường một mình. Những gì anh nói ngày nay sẽ bị coi là ngược đãi trẻ em! Nhưng với chúng tôi thì chuyện đó hoàn toàn bình thường.

Trong tất cả những chuyến đi của cả nhà, cha mẹ đều yêu cầu chúng tôi phải tự lo liệu. Lần đầu tiên tôi được ngồi trên lưng ngựa là lúc gia đình tôi đang ở nơi mà ngày nay là nước Lesotho. Đó là một khu vực rất nhiều đồi núi. Chuyến đi của chúng tôi kéo dài sáu mươi dặm, diễn ra trong vòng

vài ngày. Em trai Lee của tôi, được sinh ra ở Pretoria, lúc đó mới năm tuổi và ngồi ngay sau lưng mẹ tôi. Scott thì 17 tuổi.

Chúng tôi trải qua những ngày dài trên yên ngựa, và đó là một chặng đường gồ ghề, ẩm ướt. Chúng tôi không thấp nỏ một đồng lửa nào và chỉ ăn đồ đông hộp với bánh mì. Việc ngủ nghỉ cũng rất hạn chế, bởi vào ban đêm, đám gia súc cứ liên tục liếm vào mặt mọi người hoặc giạt chăn của chúng tôi.

Có lẽ đó là lý do tôi chưa bao giờ thấy phiền khi phải sống trong một căn hộ nhỏ hẹp với các con mình. Một chỗ ngủ trên trường kỷ không hẳn là chỗ ngủ thoải mái nhất, nhưng chắc chắn việc được ngủ dưới một mái ấm mà không bị con bò đực nào liếm mặt mình vẫn dễ hơn nhiều.

* * *

Bạn không nhất thiết lúc nào cũng phải làm theo những gì người ta kỳ vọng ở mình. Bạn có thể tự đi con đường riêng của bản thân. Tôi đã học được điều này từ khi còn là một đứa trẻ và đã vận dụng trong suốt quãng đời trưởng thành. Sau khi nhận bằng về dinh dưỡng và mang thai, tôi không thể đi tìm việc, thế nên tôi bắt đầu hành nghề bác sĩ. Điều này khiến những người đồng nghiệp của tôi cau mày, bởi họ nói ít nhất tôi nên làm việc năm năm tại bệnh viện trước khi tự ra làm riêng. Nhưng tôi không thể chọn phương án đó, và tôi thật sự thích việc giúp mọi người ăn uống tốt hơn. Đó là lý do giúp tôi có thể đi khắp thế giới và bắt đầu công việc khám dinh dưỡng hết lần này đến lần khác. Chuyện phải xé

dịch không ngừng thật sự tẻ, nhưng tôi cho là mình luôn sẵn lòng thử làm những điều có thể vui vẻ hoặc thú vị.

Nếu bạn cứ mãi làm cùng một thứ mỗi ngày trong suốt cuộc đời, yên vị ở một công việc duy nhất, sống ở cùng một nơi và bạn cảm thấy hạnh phúc, thì bạn cứ sống như vậy.

Nếu bạn cảm thấy chồn chân và không hạnh phúc, bạn muốn thay đổi, hãy bắt đầu tìm hiểu xem mình có thể làm gì, có thể sống ở đâu và đâu là công việc khiến bạn hài lòng nhất. Việc tìm hiểu về những địa điểm mới và hòa nhập cùng những con người mới sẽ giúp bạn mở rộng tâm trí cũng như trở nên hạnh phúc hơn.

* * *

Cha tôi luôn nói rằng: “Không có gì mà một người mang họ Haldeman không làm được.” Và đó là điều mà tôi luôn tin tưởng, các anh chị em của tôi cũng vậy. Có lẽ tôi cũng đã chứng minh được điều đó với các con mình. Giờ là lúc không có gì mà một người mang họ Musk không làm được.

BẢY

KHÁM PHÁ

*Lên kế hoạch cho những điều bạn kỳ vọng,
và sẵn sàng cho những điều bất ngờ*

Mỗi tháng Bảy, vốn là mùa đông ở Nam Phi, gia đình tôi sẽ lên đường tìm kiếm thành phố mất tích của hoang mạc Kalahari. Lúc đó, nước Botswana còn được gọi là Bechuanaland. Thỉnh thoảng, cha tôi sẽ đi bằng máy bay còn mẹ tôi sẽ lái xe. Còn những lần khác, tất cả chúng tôi sẽ đi bằng xe tải, với một chiếc la bàn và dành ba tuần để băng qua hoang mạc Kalahari. Mẹ tôi sẽ chất lên xe thực phẩm đủ ăn cho ba tuần, nước, xăng cùng năm đứa trẻ.

Cha tôi có ý định đi tìm thành phố mất tích từ khi đọc một cuốn sách của tác giả Guillermo Farini, một người Canada từng băng qua hoang mạc này hồi cuối thế kỷ XIX trên một chiếc xe bò kéo. Ông nói rằng mình đã tìm thấy phế tích của một thành phố cổ. Farini còn nổi tiếng vì đã từng bước qua

thác Niagara trên một sợi dây thừng, nên bạn biết ông ấy chắc chắn là một người luôn có chí hướng phiêu lưu.



Cha tôi muốn thử đi theo con đường mà Farini từng đi bằng xe, và nỗ lực đó đã trở thành những kỳ nghỉ tháng Bảy của cả gia đình tôi. Giờ tôi mới nghĩ: Có ai tưởng tượng nổi chuyện mang năm đứa trẻ tới sống ở hoang mạc trong vòng ba tuần không? Mẹ tôi tất nhiên không nhất thiết phải đi. Bà vẫn có quyền lựa chọn. Bà có thể ở nhà với các con. Nhưng cha tôi thì bằng mọi giá phải đi, và mẹ tôi thì không muốn để ông ấy đơn độc, thế nên tất cả chúng tôi đã cùng nhau lên đường.

Tôi chưa bao giờ phải lo lắng về những chuyến đi tới vùng hoang mạc, bởi cha và mẹ tôi luôn biết lo liệu. Ngay cả khi được kể rằng linh cẩu có thể cắn vào mặt mình, tôi chỉ

cần đóng kín túi ngủ lại để chúng không thể làm như thế. Tôi không hề nghĩ có bất cứ vấn đề gì có thể xảy ra trong những chuyến hành trình đó. Có lẽ vì cha mẹ tôi luôn nói về sự an toàn, vì họ luôn chuẩn bị. Dường như họ đã hình dung ra mọi thứ có thể xảy đến. Tôi không hề lo nghĩ tới chuyện đóng gói hành lý, vì mẹ tôi luôn là người đảm đương việc đó. Khi nghĩ lại, tôi mới thấy mẹ phải quan tâm đến mọi chi tiết: quần áo, thực phẩm, nước uống cho cả năm đứa trẻ. Còn cha tôi thì phải lo về bản đồ, la bàn, xăng, dụng cụ sửa xe. Cả hai đều khiến người khác phải ngạc nhiên.

Đây chính là lúc khẩu hiệu “hãy sống mạo hiểm - một cách cẩn thận” của gia đình tôi được đưa vào thử thách. Tất nhiên, mọi thứ đều có thể đi sai hướng. Vì thế bạn phải nghĩ trước về những gì có thể xảy ra và lên kế hoạch cho chúng.

Chúng tôi biết cả gia đình có thể bị lạc đường. Chúng tôi sẽ thấy bia mộ của những người từng bỏ mạng nơi hoang mạc. Thịnh thoảng, cha tôi có thuê người dẫn đường để phiên dịch, nhưng có rất nhiều bộ lạc khác nhau và các bộ lạc này nói những ngôn ngữ khác nhau, nên thường thì chúng tôi tự dựa vào bản thân là chính. Ở đó có những người lính tuần trên lưng lạc đà làm việc cho chính quyền Bechuanaland, bởi Botswana đang do người Anh kiểm soát. Cha mẹ tôi sẽ lên kế hoạch để khởi hành tại một thị trấn nhỏ và dừng chân tại một thị trấn nhỏ khác, nên những người lính tuần biết chúng tôi sẽ đến đó và khi nào thì đến nơi. Họ luôn sẵn sàng để đi tìm nếu chúng tôi không thể đến đích trong vòng ba tuần.

Cha tôi biết chiếc xe của chúng tôi có thể bị lún trong cát, nên ông cũng mang theo xẻng. Khi xe bị lún, chúng tôi sẽ tự kéo nó ra. Để tránh lộn hổ trên chỗ hoang vu, lũ trẻ chúng tôi sẽ thay nhau chạy trước xe để đảm bảo là không có cái ổ voi hay ổ gà nào, bởi ở đó làm gì có đường. Và chúng tôi còn có dụng cụ để cha tôi có thể khắc phục bất kỳ vấn đề gì xảy ra với chiếc xe. Cha tôi có một cái que hàn, nên mỗi khi chiếc xe đụng phải gốc cây, ông và anh Scott sẽ đốt một ngọn lửa để làm nóng que hàn rồi hàn chỗ bị gãy lại để tất cả có thể tiếp tục cuộc hành trình.

Vấn đề luôn xảy ra. Chúng tôi không hoảng sợ. Chúng tôi chỉ việc khắc phục vấn đề và đi tiếp. Trong cuộc sống, chúng ta sợ nhiều thứ vốn không hề xảy ra. Khi chuyện không tốt ập đến, chúng ta cần tìm một giải pháp. Có lần, xăng chảy vào thùng đựng nước uống, và chúng tôi đã phải uống nước có nhiễm xăng, vì đó là cách duy nhất. Sớm nhất trong khả năng của mình, chúng tôi đã tìm thấy nước sạch và chuyện đơn giản là như thế.

* * *

Ngày qua ngày, chúng tôi thức giấc lúc bình minh, đóng gói hành lý và lái xe cho tới khi trời gần tối rồi mới cắm trại. Chúng tôi có một cái lều dùng làm nơi để toàn bộ thực phẩm.

Mỗi người trong gia đình đều có việc để làm. Chị Kaye và tôi đi gom củi khô, còn anh Scott thì nhóm lửa. Mẹ tôi thì khuấy bột mì, nước, trứng, sữa và bột nở để làm cho chúng tôi những chiếc bánh nướng trong một chiếc nồi gang rất to. Ở

giữa hoang mạc, chúng tôi được ăn những chiếc bánh nướng mới làm nóng hổi. Bạn có tưởng tượng được chúng tôi đã phải lên kế hoạch như thế nào để được tận hưởng khoảnh khắc đó hay không? Khi trưởng thành, tôi mới nghĩ đến tất cả những gì mẹ đã phải làm trước để khiến cho những chiếc bánh đó trở nên thật ngon với chúng tôi.

Cha tôi có giấy phép để được bắn một con thú hoang mỗi tuần để làm thức ăn. Ông sẽ bắn một con hoẵng đực hoặc gà phi và khi chúng tôi đã có đủ thực phẩm, chúng tôi sẽ chia phần còn lại cho bất kỳ bộ lạc nào mà chúng tôi gặp trên đường. Chúng tôi đều học cách bắn súng trong hoang mạc. Mẹ tôi cũng là một tay súng cự phách.

Chúng tôi mang theo bên mình mọi thứ cần thiết. Chị Kaye và tôi có một cái gàu nước để rửa ráy vào ban đêm và buổi sáng. Ở hoang mạc, không khí vào ban đêm lạnh đến nỗi mặt nước bị đông đá, và chúng tôi phải đập lớp đá trên mặt để có thể rửa tay cũng như rửa mặt vào buổi sáng.

Chúng tôi đã học cách sống mà không có những tiện nghi ở nhà. Khi đó là những gì mà bạn phải làm thì bạn cứ làm thôi.

Chúng tôi đi vệ sinh sau những bụi cây. Chúng tôi sống mà không có vòi sen để tắm. Chuyện đó chẳng sao cả, vì đây là hoang mạc, và cát ở đó không hề bắn chút nào. Trong khi cha mẹ tôi ngồi vạch ra đoạn đường tiếp theo, lũ trẻ chúng tôi sẽ đọc rất nhiều sách. Tôi còn giữ những bức ảnh tất cả anh em tôi đang đọc sách, mắt dán chặt vào những trang giấy.



Tôi chắc chắn đã học được rằng mình có thể sống mà không cần tiện nghi. Bạn cũng có thể sống với rất ít tiện nghi.

Đó cũng là lúc mà tôi học được rằng chúng tôi luôn có khả năng cắt giảm các chi phí; đừng để mình mang nợ, đừng ghen tị với những người sống xa hoa - chỉ cần làm những gì tốt nhất mà bạn có thể, nỗ lực để tồn tại và giữ hy vọng rằng một ngày nào đó mình sẽ thành công.

Một mùa đông nọ, chúng tôi có một người dẫn đường tên là Hendrik. Hendrik ngủ cạnh đồng lửa, anh bảo chúng tôi đó là nơi an toàn nhất vì không con thú nào dám đến gần lửa.

Nhưng đến một buổi tối, khi thấp đèn dầu trên bàn, cha tôi trông thấy một con sư tử đang đứng ngay trong khu cắm

trại. Ông lặng lẽ quay trở lại lều và nói: “Wyn, có một con sư tử. Đưa cho anh cái đèn pin và khẩu súng.”

Con sư tử tiến lại gần Hendrik, người đang nằm cạnh đồng lửa. Không may là con sư tử này không hiểu nguyên tắc của anh ta. Nó không biết mình không được tới gần lửa.

Cha tôi hét lên: “Hendrik, có sư tử!”

Hendrik vùng khỏi chăn, nhảy lại đồng lửa và la toáng: “*Voetsek*”, có nghĩa là “Cút đi!” Con sư tử chậm rãi bước ra khỏi khu cắm trại trong lúc cha tôi bắn vài phát đạn qua đầu nó, nhưng nó không hề phản ứng. Bạn của nó đang chờ ở phía ngoài. Cha tôi leo lên xe để đuổi chúng đi, chúng leo lên đụn cát kế bên khu cắm trại rồi sáng hôm sau đứng ở đó để quan sát chúng tôi.

Em trai Lee của tôi nhớ rằng mình được cho lên trên xe ngủ. Lee là đứa nhỏ nhất, và cũng là miếng mồi thơm ngon nhất trong khu cắm trại, nên chúng tôi phải giữ cho nó an toàn.

Cha tôi trông chẳng hoảng hốt chút nào; mà dù ông có hoảng hốt thì chúng tôi cũng không thể biết được. Biểu hiện của ông khiến cho chúng tôi cảm thấy an toàn.

Chúng tôi đã thấy nhiều thú hoang và côn trùng trong những chuyến đi ấy: linh dương nhảy, linh dương đầu bò, bò sát, tổ kiến, kền kền và những loài chim săn mồi khác. Đã có lần mẹ tôi bị một con bò cạp cắn và chúng tôi phải dùng quay cầm máu rồi hút máu ra. Một lần khác, Lynne bị đà điểu đuổi. Cả nhà đều cảm thấy buồn cười. Và tất nhiên có cả linh cẩu nữa. Chúng tôi rất sợ bọn linh cẩu! Chúng là loài thú khá hung hãn.

Tôi nhớ có một buổi sáng nọ, tôi và Scott đang đi bộ dọc sông Okavango rồi anh ấy bắt được một con gà phi làm thức ăn. Con gà ngã xuống sông nên Scott bảo tôi bơi xuống sông để nhặt nó. Khi lên bờ, tôi thấy mình đứng trên cái gì đó động đậy. Hóa ra đó là một con cá sấu! Chúng tôi không hề biết con sông này đầy cá sấu. Nghe thì có vẻ hơi hợp lý, nhưng cho đến giờ tôi vẫn sống nên các bạn biết mọi chuyện vẫn ổn.

* * *

Tôi biết cha tôi muốn tìm thành phố mất tích, nhưng chúng tôi không bao giờ tìm thấy nó. Ông đã tìm đi tìm lại đến mười hai lần. Tôi đã tham gia tám lần trong số đó. Tôi không thất vọng vì không tìm thấy thành phố mất tích, bởi cha mẹ tôi cũng chẳng hề biểu hiện chút thất vọng nào. Chúng tôi đã trải qua nhiều chuyến phiêu lưu và có những khoảng thời gian gia đình vui vẻ bên nhau.

* * *

Bạn có thể nhắm đến một mục tiêu nào đó, nhưng nếu không thể hoàn thành được mục tiêu thì cũng không sao cả.

Tôi nghĩ cha tôi chỉ yêu thích việc tìm hiểu các bí ẩn, học hỏi về những nền văn hóa mới và khám phá những vùng đất lạ; ông và mẹ tôi không bao giờ ngừng học hỏi. Ông thích dấn thân vào hoang dã, tự tìm con đường để băng qua hoang mạc. Ông luôn dựa vào la bàn để đi. Chúng tôi không bao giờ lạc đường; chúng tôi luôn đến được nơi mà cha tôi muốn đến.

TÁM

TẠI SAO KHÔNG?

Nói có với những cơ hội

Tôi có một kế hoạch cho sự nghiệp của mình: Tôi sẽ đi học về khoa học. Tôi nghĩ đến ngành dược, hoặc vi sinh vật học, hoặc hóa sinh học. Cha động viên tôi nên theo đuổi một tấm bằng mà tôi có thể đủ điều kiện để tốt nghiệp chuyên ngành trong vòng bốn năm. Vậy là tôi quyết định theo ngành thực chế học.

Đến năm học thứ ba, một bạn đồng học của tôi nói: “Mình sẽ đề cử cậu làm Nữ hoàng Vũ hội.”

Tôi ngạc nhiên: “Nữ hoàng Vũ hội là gì?”

Tôi chẳng biết gì về danh hiệu đó cả.

Người bạn học giải thích đó là một cuộc thi sắc đẹp. Tôi chưa từng tham dự một cuộc thi sắc đẹp nào. Tôi bảo với bạn học rằng mình là một đứa cù lần, không phải nữ hoàng nhan sắc.

Sau một tràng cười, cậu ta vẫn đề cử tôi, và tôi được chọn để tham gia. Tôi không chắc liệu mình có nên tham gia hay không, vì đó vốn không phải là việc tôi thấy hợp với mình. Dù sao thì tôi cũng đã gật đầu. Tại sao không chứ? Về lâu dài thì chuyện này cũng chẳng ảnh hưởng gì.

Tôi đã nghĩ đó sẽ là một buổi tối kỳ cục mà có lẽ tôi chẳng bao giờ nhớ đến nữa. Nhưng kỳ thực, buổi tối đó đã thay đổi cuộc đời tôi.

Tôi thật sự rất biết ơn khi đã tham gia vào cuộc thi sắc đẹp này. Cuộc thi đã giúp tôi được giới thiệu với một công ty quản lý người mẫu chuyên nghiệp hơn ở Johannesburg. Ngạc nhiên thay, nghề người mẫu đã trở thành nghề tay trái của tôi suốt quãng đời còn lại.

Trước khi tôi tới tòa nhà nơi người ta tổ chức cuộc thi sắc đẹp, tôi không hề biết một số phụ nữ lại coi trọng một cuộc thi sắc đẹp như vậy đến thế. Bạn nhớ chứ, tôi đã nói lúc đó tôi vẫn còn là sinh viên, và chưa từng có kinh nghiệm để biết đối với một cuộc thi, chúng ta phải cố gắng dành thời gian và tiền bạc để chuẩn bị cho việc giành được vương miện. Rõ ràng là họ đã đi làm tóc, và cách trang điểm của họ cũng rất chuyên nghiệp. Áo tắm họ mặc cũng thế.

Còn tôi thì đang mặc bộ áo tắm của chính mình, tự làm tóc, tự trang điểm. Cả gia đình tôi đều tới xem, một điều khiến tôi vô cùng ngạc nhiên. Đây không phải kiểu sự kiện mà họ thường xuyên ra ngoài để tham dự, nhưng họ đã đến.

Ở hậu trường, họ gán cho chúng tôi mỗi người một con số.

“Mình không muốn mang số 001 đâu,” cô gái được chọn để bước ra đầu tiên nói.

Tôi lên tiếng: “Để đó cho mình.” Tôi chẳng e ngại gì cả. Không phải vì tôi tự tin mà vì sự quan tâm của tôi dành cho việc bước lên sân khấu hôm đó chẳng thể ít hơn được nữa. Tôi còn phải lo nghĩ về kỳ thi sắp tới, và bạn trai tôi thì vừa mới lừa dối tôi. Còn có những chuyện lớn lao hơn nhiều. Tất cả chúng tôi đều bước lên sân khấu. Cuối buổi diễn, chị Kaye vừa khóc vừa nói: “Em là cô gái tuyệt vời nhất.”

Tôi đáp: “Vâng, đúng thế.”

Nhưng tôi đã giành chiến thắng! Tôi đã được phong làm Nữ hoàng Vũ hội.

Một số cô gái thật sự rất thất vọng bởi vì họ cần một chiến thắng để có thể thúc đẩy sự nghiệp làm mẫu của mình. Tôi rất hạnh phúc vì đã giành được vương miện, nhưng tôi vẫn nghĩ trải nghiệm đó chỉ là một cuộc thi cho vui mà thôi. Giải thưởng gồm 100 rand (khoảng 150 đô la), một hợp đồng với công ty quản lý người mẫu ở Johannesburg và học phí tham gia khóa học làm mẫu cũng tại Johannesburg.



Họ còn cho tôi mười tấm vé chơi bowling nữa.

Điều buồn cười là sau khi tôi giành chiến thắng và mọi người đã chụp ảnh lưu niệm xong, không có buổi tiệc nào cả. Chúng tôi cứ thế mà ra về. Vì vậy, cả nhà đã đi chơi bowling bằng những tấm vé của tôi. Thật dễ thương. Tôi chưa bao giờ tưởng tượng ra những chuyện ấy. Tôi cũng không hề thấy trước rằng việc tham dự khóa học làm mẩu sẽ đưa mình đến những buổi chụp hình ở Johannesburg, nơi chỉ cách Pretoria khoảng ba mươi dặm. Johannesburg là trung tâm chính của nghề làm mẩu. Tôi bắt đầu lái xe tới đó bằng chiếc xe hơi của chị tôi. Đó là nơi mà tôi đã học những kỹ thuật làm mẩu đúng chuẩn cũng như tác phong chuyên nghiệp.

Việc gặt đầu theo đuổi nghề làm mẩu và việc theo đuổi bằng đại học là hai vấn đề hoàn toàn tách biệt với nhau. Trọng tâm chính trong phần lớn cuộc đời của tôi là học về dinh dưỡng và điều hành cơ sở riêng trong vai trò của một bác sĩ dinh dưỡng. Tôi chưa bao giờ phụ thuộc vào nghề làm mẩu như một nguồn thu nhập. Khi tôi làm mẩu, đó chắc chắn là một khoản tiền làm thêm, nhưng tôi làm mẩu bởi vì nghề người mẩu rất vui, giúp tôi hòa vào thế giới thời trang và gặp gỡ những con người rất sáng tạo.

Nghề làm mẩu đã cho tôi rất nhiều điều. Việc làm mẩu đã giúp tôi có được một nhóm các đồng nghiệp và bạn bè hoàn toàn khác biệt mà tôi sẽ chẳng bao giờ có dịp được quen nếu chỉ an trú trong vai trò của một bác sĩ dinh dưỡng và qua lại với các nhà khoa học. Bên cạnh đó, nghề làm mẩu

còn giúp tôi khám phá thế giới, khám phá từng thành phố bởi các buổi diễn thử có thể được tổ chức ở bất cứ đâu, còn các buổi chụp hình thì có thể diễn ra ở cả những nơi đáng sợ lẫn những nơi tuyệt vời.

Bây giờ, tôi không nghĩ nhiều đến thế trước khi gạt đầu. Tôi sẽ nói có nếu tôi tò mò, nếu đó là một công việc thú vị, vui vẻ hoặc có khả năng giúp tôi làm giàu cuộc sống của mình.

Nếu muốn tạo ra sự thay đổi, bạn cần phải nói: “Tại sao không?”

* * *

Ở thời điểm ấy, cuộc thi sắc đẹp dường như chỉ là một câu “Tại sao không” rất nhỏ. Nhưng đôi khi, đó có thể là thái độ đúng đắn cho những thay đổi rất lớn trong cuộc đời bạn.

* * *

Khi Tosca bước sang tuổi 37, con bé quyết định đã đến lúc để sinh con. Tosca đã tập trung vào cuộc sống và sự nghiệp nhiều đến nỗi ý nghĩ về chuyện có con luôn bị trì hoãn. Cứ mỗi ngày trôi qua, con gái tôi lại càng cảm thấy cơ hội có con của mình càng mỏng manh hơn, nhưng nó sẽ không chấp nhận một mối quan hệ nào đó chỉ để sinh con đẻ cái. Tosca nói nó muốn thụ tinh trong ống nghiệm rồi tự mình sinh con, và cả gia đình đều ủng hộ ý kiến này.

* * *

Tất nhiên, có những người vẫn nói với Tosca rằng con bé không nên sinh con một mình. Họ nói rằng sinh con là việc rất khó để thực hiện một cách đơn độc, rằng đó không

phải là lựa chọn hợp lý, hay có thể làm tổn thương sự nghiệp hoặc không tốt cho con cái. Nhưng đó là những gì mà bản thân những người này sợ. Bạn không nên đưa ra quyết định dựa trên những gì người khác, vốn chẳng hề thân thích với mình, cho rằng bạn nên làm với cuộc đời của chính bạn. Tất nhiên, việc sinh con đẻ cái luôn là một bước ngoặt lớn trong đời, bất kể hoàn cảnh của bạn như thế nào.

Tôi nhớ mình đã nói: “Cứ làm theo ý con! Mẹ sẽ giúp con chọn người hiền tinh trùng.” Tôi còn nói với Tosca thậm chí việc sinh con mà không có người đàn ông hiện diện còn dễ dàng hơn nhiều - một điều mà cho đến nay con bé vẫn phải đồng ý với tôi. Tôi đã đi cùng Tosca trong mọi xét nghiệm (rất nhiều xét nghiệm) và cả những nỗi thất vọng (đôi khi là đau đớn), và chuyện đó vô cùng khó khăn. Khi Tosca phải nằm yên một chỗ trong suốt bốn ngày sau khi đã được cấy trứng, tôi bay đến với con bé từ New York. Đó cũng là tuần mà Tosca đang chuyển nhà. Trong lúc con gái đang nằm xem bộ phim *The West Wing* trên ghế, tôi sắp xếp mọi tư trang và lọc ra được mười hai chiếc túi lớn đồ dùng để bán cho các cửa hàng đồ cũ hoặc đem ra bãi rác. Vào ngày sinh nhật lần thứ 38 của Tosca, con bé nhận được tin cả hai phôi thai đều đậu và mình đã mang thai. Quá trình mang thai vốn đã chẳng dễ dàng gì, mang song thai thậm chí còn khó hơn thế. Và bây giờ, Tosca đã có hai nhóc tí xinh đẹp đang thấp sáng (và thử thách) cuộc sống của chúng tôi mỗi ngày. Tất cả những phụ nữ từng thụ tinh nhân tạo xứng đáng nhận được một tràng pháo tay lớn. Đó là một việc rất khó, nhưng đáng để làm.

* * *

Tosca nói có con là quyết định tuyệt vời nhất trong đời mình. Những đứa trẻ làm con bé quay cuồng và là nguồn cơn của một tình yêu thương vô điều kiện. Tosca nói với tôi, những đứa trẻ đã khiến nó nhìn thế giới theo một cách hoàn toàn khác - làm sao để thế giới này trở nên tốt đẹp hơn với những đứa con của mình? Mình có thể làm gì để giúp những đứa trẻ này? Ý nghĩ đó khiến Tosca trở nên khiêm nhường hơn, đồng thời cũng truyền cảm hứng cho con bé.

Công việc trở nên phức tạp khi Tosca phải đi vòng quanh thế giới để làm phim, nhưng cả nhà ba mẹ con vẫn đi với nhau, trải nghiệm những địa điểm mới mẻ trên thế giới và những đứa trẻ được nhìn mẹ mình làm việc chăm chỉ (cũng như con tôi đã chứng kiến tôi làm việc chăm chỉ). Và tôi sẽ phải làm người trông trẻ.

Bất kể cơ hội lớn nhỏ thế nào, sẽ luôn có ai đó trả lời câu hỏi “Tại sao không” dành cho bạn. Nhưng hãy nghĩ về những gì sẽ khiến *bạn* hạnh phúc. Hãy giữ cho những cánh cửa cuộc đời rộng mở trước mặt mình; bạn sẽ chẳng bao giờ biết chúng sẽ dẫn đến đâu cho đến khi bạn chấp nhận thử.

CHÍN

THIẾT LẬP MỘT KẾ HOẠCH

*Chịu trách nhiệm với chính cuộc đời mình
và hướng đến mục tiêu là hạnh phúc*

Trưởng thành trong gia đình này, chúng tôi luôn có lòng tốt và sự quan tâm hiện diện xung quanh. Phải đến khi ra đời thì chúng tôi mới va chạm với thực tế. Các chị em và tôi vẫn đùa nhau rằng phải đến khi sống xa gia đình chúng tôi mới học được người ta có thể sống tẻ như thế nào! Tôi từng tin là ai ai cũng có tính thiện trong người. Hệ quả là tôi đã phải chịu khổ. Không may, phải mất một thời gian dài tôi mới học được cách bảo vệ bản thân.

Tôi đi học đại học ở Pretoria, thị trấn nơi gia đình tôi sống. Tôi lớn lên trong một gia đình đến từ Bắc Mỹ và chúng tôi nói tiếng Anh ở nhà, nhưng tám bằng thực chế học mà tôi muốn theo đuổi chỉ có tại một trường đại học

dạy bằng tiếng Afrikaans. Tất cả mọi lớp học, mọi thứ đều bằng tiếng Afrikaans. Chính bởi khoảng trống về ngôn ngữ đó mà tôi phải học chăm chỉ hơn tất cả những người khác để theo kịp chương trình, và chuyện kết bạn cũng gặp nhiều khó khăn.

Nhưng khi ấy tôi đã có một người bạn trai, chúng tôi quen nhau từ lúc mới mười sáu tuổi. Anh chàng học giỏi hai môn toán và khoa học, giỏi hơn tôi và tôi không quen nhiều người như thế. Và anh liên tục nói muốn lấy tôi làm vợ.

Khi nhận ra anh ta đang lừa dối mình để qua lại với một cô gái khác, tôi buồn chán đến nỗi bỏ ăn. Tôi khóc suốt một tuần liền. Vì nỗi đau đó mà tôi sút gần 5 kilogram. Đó là lúc tôi tham gia cuộc thi Nữ hoàng Vũ hội, cuộc thi giúp tôi được đào tạo chuyên nghiệp để trở thành người mẫu, mang lại một hợp đồng cùng một cuộc sống hoàn toàn khác bên ngoài nhà trường. Tôi tới Johannesburg để làm mẫu và làm khá tốt. Tôi trở thành Hoa khôi LM Radio, khi đó là đài phát thanh thời thượng nhất chuyên phát 20 bài hát nổi bật.

Tôi còn là thí sinh vào đến vòng chung kết cuộc thi Hoa hậu Nam Phi. Tôi nghĩ nếu giành chiến thắng, tôi có thể nghỉ học bởi khi đó tôi đã quá mệt mỏi với việc học hành bằng tiếng Afrikaans. Trong năm cuối ở trường đại học, tôi thường xuyên gặp áp lực. Tôi không hề biết việc học vật lý và hóa học bằng một ngôn ngữ không phải tiếng mẹ đẻ của mình sẽ khó đến thế nào. Để an ủi bản thân, tôi ngẫu nhiên đồ ăn. Tôi ăn nhiều đến nỗi đến lúc tốt nghiệp, tôi nặng tới

93 kilogram. Thật may là tôi đã không giành vương miện Hoa hậu Nam Phi.

Tôi bắt đầu đi phỏng vấn xin việc, và với tất cả những công việc mà tôi thích, tôi đều hoặc là thừa tiêu chuẩn, hoặc là thiếu tiêu chuẩn. Trong một cuộc phỏng vấn nọ, ở một vị trí có vẻ không hề phù hợp với tôi, tôi được giới thiệu với một nhân vật đang sở hữu một công ty thực phẩm và đang tìm kiếm chuyên gia dinh dưỡng ở Cape Town. Vậy là tôi nhận công việc đó và lên đường. Năm ấy tôi 21 tuổi.

* * *

Người bạn trai cũ của tôi, người tôi đã không gặp suốt một năm, bỗng hạ cố đến thăm tôi với một chiếc nhẫn cầu hôn. Anh ta nói vẫn yêu tôi và sẽ cố gắng đối xử tốt với tôi. Anh ta nói sẽ thay đổi nếu tôi chịu kết hôn.

Tôi trả lời: “Không.” Tôi sẽ không bao giờ đeo chiếc nhẫn của người đó.

Nhưng anh chàng đã quay trở lại Pretoria và nói với cha mẹ tôi rằng tôi đã đồng ý lấy mình. Cha mẹ tôi vô cùng ngạc nhiên, bởi họ còn chẳng biết là chúng tôi đang hẹn hò. Và chúng tôi cũng không còn hẹn hò thật.

Còn ở nhà, Kaye cùng bạn trai của chị ấy đã hẹn hò được một thời gian dài, và họ đang sẵn sàng để kết hôn. Cha gợi ý chúng tôi nên làm một lễ cưới đôi. Mọi người đều nghĩ đó là một ý không thể chê vào đâu được! Họ bảo nhau thu xếp lễ cưới, in thiệp mời rồi gửi đi. Những món quà được gửi đến.

Tôi chỉ biết tất cả những chuyện đó khi đọc điện tín. Trong đó ghi rằng: “Chúc mừng!” Đó là tin tức đầu tiên mà tôi biết về chuyện cưới hỏi của mình. Tôi choáng váng. Bức điện tín còn nói rằng tôi cần bỏ việc và trở về nhà, bởi hôn lễ sẽ diễn ra trong vòng một tháng nữa.

Điều này nghe có vẻ lạ đối với thời nay, nhưng bạn phải hiểu rằng đó là năm 1970, ở Nam Phi, nơi chúng tôi chưa có điện thoại đường dài. Thứ tiện nghi đó quá đắt đỏ. Chúng tôi gửi điện tín cho nhau hoặc ghé thăm nhau trực tiếp. Và đàn ông thường tiếp cận cha của một cô gái để hỏi cưới cô ấy. Vì vậy, với cha tôi, dường như chẳng có gì là lạ cả khi nghe bạn trai cũ của tôi nói chúng tôi sẽ kết hôn với nhau.

Chà, có vẻ cha tôi đã căn thời điểm không thể chuẩn hơn. Tôi đang cô độc, vừa bị căng cơ lưng và đang rất đau. Tôi đánh mất hết lòng tự tin vì số cân nặng vừa tăng thêm. Tôi ghét ngoại hình hiện tại của mình, và tôi cho là sẽ chẳng có người đàn ông nào muốn hẹn hò với tôi. Tôi đã làm theo những gì bức điện tín viết, bỏ việc, đóng gói hành lý rồi bay về nhà.

Ở Pretoria, tôi thấy anh bạn trai của mình chẳng hề thay đổi. Anh ta vẫn rất nóng nảy. Tôi không biết mình nên làm gì với cái lễ cưới này. Chúng tôi là một gia đình rất thân thiết, nhưng chúng tôi không nói nhiều với nhau về cảm xúc của mình. Xung quanh tôi, mọi người đều đang chuẩn bị cho lễ cưới. Chị Lynne đang làm một bộ váy cưới với rất nhiều đồ trang trí để che đi số đo của tôi. Trong thời gian chỉ khoảng vài tuần, tám trăm con người đã chuẩn bị để tới đây dự tiệc. Tất cả bạn bè của cha mẹ tôi, của chị song sinh với tôi, của

hôn phu chị ấy. Cả bạn bè của tôi và anh ta nữa. Tôi không thấy mình còn đường nào thoát khỏi lễ cưới này. Không còn đường nào cả.

Chúng tôi đã tổ chức một lễ cưới đôi. Điều tôi còn nhớ đó là Kaye cùng chồng chị ấy rất hạnh phúc. Còn vị hôn phu của tôi thì chỉ nổi điên vì hạnh phúc của họ đã lấy đi sự chú ý dành cho anh ta.

* * *

Sau đó là những năm cuộc đời tôi bị biến thành địa ngục. Đó không phải là quãng thời gian mà tôi thích đề cập tới, bởi đó là một quãng thời gian vô cùng đau khổ. Những năm tháng đó khiến tôi cảm thấy giận dữ và cay đắng. Những năm tháng đó không phải là điều tôi mong muốn. Cứ mỗi khi nói tới, tôi lại đứng ngồi không yên suốt cả đêm. Tôi không ngủ được. Thế nhưng, sẽ là giả dối nếu cứ nghĩ hay giả vờ rằng cuộc sống thật dễ dàng. Chắc chắn rằng cuộc sống hầu như không dễ dàng. Cuộc sống có thể rất tàn nhẫn và cay nghiệt. Và khi cuộc sống như vậy, bạn phải tự tìm cách thoát ra. Hãy thoát ra càng nhanh càng tốt.

Tôi từng bị đàn ông làm tổn thương, trải qua những cơn khủng hoảng và đánh mất sự tự tin của bản thân nhiều lần trong đời. Mỗi lần như vậy, tôi đều không thấy lối thoát nào. Nhưng cũng chính những lần đó, rốt cuộc tôi đều tìm thấy tia sáng cuối đường hầm cho mình. Không phải vì tôi là người cực kỳ can trường. Người ta gọi tôi như vậy, nhưng tôi không nghĩ mình là người can trường. Tôi cho là mình mạnh

mẽ, nhưng cũng có rất nhiều lần tôi không cảm thấy mạnh mẽ chút nào. Phải mất một thời gian dài thì tôi mới kéo mình ra được. Nhưng cuối cùng thì tôi cũng thoát. Tôi muốn kể cho bạn nghe câu chuyện này, vốn cũng chẳng tồi tệ như câu chuyện của nhiều phụ nữ khác, để bạn biết mình có thể thoát thân khỏi những tình huống xấu. Tôi kể câu chuyện này như một bằng chứng cho thấy rằng bạn cũng có thể tìm được cảm hứng và lòng tự tin để thay đổi và vươn đến một cuộc sống hạnh phúc hơn. Tất cả chúng ta đều xứng đáng có một cuộc sống hạnh phúc.

* * *

Ngay sau khi cưới, tôi nhận ra việc làm vợ của mình có nghĩa là làm mọi thứ. Chúng tôi bay tới châu Âu ngay trong đêm tân hôn - bằng tiền dành dụm của tôi. Chúng tôi chọn một chuyến bay giá rẻ và ở tạm nhà em họ của chồng tôi cho tiết kiệm. Ở thời điểm đó, bạn có thể đi du lịch châu Âu với chỉ 5 đô la/ngày và con số ấy cũng là mục tiêu của vợ chồng tôi.

Tôi phải tự bốc dỡ toàn bộ hành lý, rồi cũng phải đóng gói toàn bộ hành lý. Tôi phải nấu ăn cho chồng. Tôi phải dọn dẹp trong lúc chồng tôi ngồi lì một chỗ đọc tạp chí *Playboy*. *Playboy* bị cấm ở Nam Phi nên anh ta rất vui khi người ta không cấm loại tạp chí này ở châu Âu.

Và tôi bị chồng đánh ngay trong tuần trăng mật. Tôi đã sốc khi anh ta bắt đầu thượng cẳng chân, hạ cẳng tay với tôi. Tôi muốn bỏ đi ngay nhưng không thể, vì hộ chiếu của tôi đang nằm trong tay anh ta.

Khi cả hai trở về, tôi muốn chạy về với gia đình và nói: “Cả nhà nói đúng. Anh ta là một con quỷ!” Nhưng tôi đã không làm thế vì quá đỗi hổ thẹn. Chẳng bao lâu sau, tôi bắt đầu nôn mửa vì ốm nghén, và tôi nhận ra mình đã mang thai. Tôi cắn thai ngay trong ngày thứ hai của tuần trăng mật. Dẫu cho việc cưới anh ta là một sai lầm hiển nhiên nhưng bây giờ, tôi không thể quay đầu lại nữa.

Người chồng của tôi vũ phu theo những cách cực kỳ vô lý. Ngay trước khi tôi sinh Elon, chồng tôi đem chiếc máy bay ra sơn lại và tôi là người giúp anh ta một tay. Mỗi khi có những cơn co thắt tử cung xảy ra, tôi phải làm chậm lại. Và những gì anh ta nói là: “Đâu phải cứ bị co thắt thì cô nên làm chậm lại đâu.”

Anh ta không thềm đưa tôi đến bệnh viện cho tới khi những cơn co thắt diễn ra cách nhau chỉ năm phút.

Anh ta cần nhằn: “Làm gì mà chậm chạp và yếu ớt thế.”

Sau đó tôi tới bệnh viện và được cho sinh thường, nhưng tôi rất đau.

Người hộ sinh nói với chồng tôi: “Chỉ cần xoa lưng cho vợ anh thôi. Như thế chị ấy sẽ thấy thoải mái hơn.”

Anh ta đáp: “Ý cô là gì? Cô ta mới là người phải xoa lưng cho tôi. Nhìn cái ghế đẩu cô cho tôi ngồi mà xem. Thôi tôi đi đây. Năm phút trước khi cô ta đẻ gọi cho tôi là được.”

Anh ta chính là kiểu đàn ông như thế đó.

* * *

Tôi bận tới mất tới mũi trong những năm đầu của độ tuổi 20. Buổi sáng, tôi làm việc cho chồng. Tôi đánh máy các

hướng dẫn kỹ thuật và làm kế toán cho anh ta. Tôi còn có một phòng khám dinh dưỡng tư nhỏ tại căn hộ của mình. Sau Elon, tôi sinh thêm Kimbal và Tosca, vượt cạn ba lần chỉ trong ba năm và ba tuần. Bên cạnh tất cả những việc trên, tôi còn phải nuôi dạy con cái, chăm lo nhà cửa, nấu nướng và dọn dẹp.

Cha mẹ tôi cho phép hai vợ chồng xây nhà trên mảnh đất kế bên ngôi nhà của họ, vậy là chúng tôi xây nhà. Tôi có một chiếc xe tải nhỏ mua bằng tiền dành dụm, chất lên đó nào là gạch, vữa, gỗ rồi lái xe cả giờ đồng hồ tới mảnh đất ấy.

Bọn trẻ sẽ lăn lộn trên chiếc ghế bên cạnh ghế lái của tôi, bởi hồi đó chưa có dây an toàn. Những thợ xây của cha tôi cũng giúp chúng tôi xây nên ngôi nhà này.

Tôi rất nhớ cảm giác đang mang bầu trong lúc ốp gạch tường nhà tắm.

Khi ngôi nhà hoàn thành, chúng tôi sẽ đến đó ở vào dịp cuối tuần.

Khi tôi đang mang thai Tosca thì cha tôi qua đời trong một tai nạn máy bay. Ông đang bay cùng chồng của chị Kaye, anh rể tôi, và không ai trong số họ qua được vụ tai nạn.

Chồng tôi thì muốn biết chúng tôi sẽ được hưởng bao nhiêu tiền từ cái chết của cha.

Tôi nói: “Em không nghĩ chúng ta sẽ nhận được đồng nào cả. Em nghĩ mẹ em sẽ thừa hưởng tất cả.”

Anh ta nói: “Như thế không được. Tôi không cưới cô chỉ để mẹ cô hưởng hết tiền như thế.”

Trong khi đó, mẹ đã cho vợ chồng tôi chiếc máy bay của cha mẹ và bán lại mảnh đất mà họ đã cho chúng tôi xây nhà với mức giá rất rẻ.

Nhưng anh ta vẫn giận dữ, bởi anh ta muốn nhiều hơn thế.

Một thời gian sau, chị Kaye tái hôn. Chồng mới của chị là một bác sĩ nắn xương, và chị Kaye đã mua lại phòng khám của cha chúng tôi, vốn ở sát bên nhà chị ấy. Nhưng chồng tôi lại nghĩ chị ấy được phần nhiều hơn vợ chồng tôi, nên anh ta bắt đầu nổi điên.

Anh ta không cho tôi được nói chuyện với gia đình suốt hai năm trời. Anh ta cũng cấm họ gặp các con tôi. Mỗi lần mẹ tôi gọi, tôi phải tạm biệt thật nhanh rồi gác máy.

Anh ta cứ nói: “Đó là một thằng đàn ông. Một thằng đàn ông gọi cho mày.” Rồi anh ta trút đòn lên người tôi.

Chẳng có người đàn ông nào cả. Đó là mẹ tôi. Nhưng nếu tôi có nói thế thì anh ta cũng đánh tôi mà thôi.

Anh ta tách hẳn tôi khỏi gia đình. Đó là một quãng thời gian tồi tệ.

* * *

Khi việc kinh doanh của chồng tôi khá dần lên, anh ta mua thêm xe, một chiếc máy bay và cả một chiếc thuyền nữa. Phô trương sự giàu có của bản thân là tất cả những gì anh ta quan tâm.

Trong suốt cuộc hôn nhân của mình, không biết một ngày anh ta nói tôi chán ngắt, ngu dốt và xấu xí bao nhiêu lần. Tôi nghĩ: “Ừ, nếu tôi chán ngắt thì tôi cũng chẳng làm gì thay đổi được. Tôi cũng chẳng ngu dốt đến thế nếu có bằng cử nhân khoa học. Và tôi cũng chẳng đến mức xấu xí nếu từng thắng cuộc thi sắc đẹp và làm người mẫu.” Nhưng tôi không bao giờ nói những lời đó ra. Bởi nếu nói, chắc chắn tôi sẽ như độn.

Nhưng thỉnh thoảng, anh ta vẫn thốt lên: “Tôi biết cô đang nghĩ gì” và lấy đó làm cớ đánh tôi.

Giữa độ tuổi hai mươi, tôi đọc được sách *I'm OK - You're OK* (tạm dịch: Tôi ổn - Bạn cũng ổn). Cuốn sách đã cho tôi sức mạnh và niềm hy vọng. Nhưng chồng tôi muốn lấy cuốn sách từ tay tôi. Anh ta không hề thích tôi đọc cuốn sách đó.

Thỉnh thoảng vợ chồng tôi lại mời khách tới ăn tối. Mỗi bữa ăn đều phải chuẩn bị từ con số không, kể cả việc nướng bánh mì. Tôi không thích nấu nướng, nhưng tôi có nhiều cuốn sách chỉ công thức. Tôi thường làm theo chính xác những gì viết trong đó và sẽ làm ra những món ăn rất ngon.

Nhưng chồng tôi thường nói chuyện với tôi bằng thứ ngôn ngữ thô tục nhất và nhiếc móc tôi ngay trước mặt khách, để rồi họ không bao giờ đến nữa. Khi họ không quay lại, anh ta mĩa mai: “Đấy, đồ ăn cô nấu dở tệ còn cô thì chán ngắt. Thế họ mới không quay lại chứ.”

Sau khi sinh con, tôi không làm mẫu nữa. Tôi thậm chí còn nghĩ mình sẽ chẳng bao giờ quay lại nghề mẫu. Kể cả khi

có ai đánh tiếng mời tôi làm mẫu thì tôi cũng không thể, bởi người tôi chỉ chít những vết bầm.

* * *

Chúng tôi đang tham dự một buổi kỷ niệm Lễ hội tháng Mười¹ cùng với ba cặp đôi khác, mọi người uống bia và trò chuyện rất vui vẻ, một số đã ngà ngà say. Ba người phụ nữ kia là những người rất lộng lẫy. Tôi ăn mặc kín đáo đến khó tin, còn những người tôi đi cùng thì ăn mặc thời trang và sành điệu.

Khi tất cả chúng tôi đứng dậy để đi vào nhà vệ sinh, những gã đàn ông ngồi ở bàn bên huýt sáo và buông lời trêu chọc: “Này các mỹ nhân, trông gợi tình thật đấy,” hay câu gì đại loại như thế.

Chồng tôi liền hét vào mặt tôi và gọi tôi là con điếm. Anh ta nháy mắt tới để đánh tôi, ngay trước mặt mọi người.

Nhưng anh ta đã hụt. Theo thời gian, anh ta càng trở nên điên rồ hơn. Ban đầu, anh ta chỉ đánh tôi ở nhà. Còn bây giờ, tình trạng bạo hành đã tệ đến nỗi anh ta sẵn lòng đánh tôi ngay tại nơi công cộng.

Chồng của bạn tôi kéo anh ta ra khỏi tôi, còn những người vợ ôm lấy tôi rồi đưa tôi về nhà mẹ ruột. Bà kinh ngạc khi thấy tôi gõ vào cửa sổ lúc hai giờ sáng, bởi đã hai năm rồi bà chưa gặp tôi lần nào.

¹ Nguyên văn: **Oktoberfest**. Đây là một lễ hội truyền thống của bang Bavaria, Đức, nhưng cũng được kỷ niệm tại nhiều thành phố khác trên thế giới. Điểm thu hút của lễ hội này chính là các loại bia truyền thống và đồ ăn ngon.

Sáng hôm sau, chồng tôi đến đó. Anh ta van nài mẹ tôi cho tôi về với mình. Anh ta khóc lóc và liên tục xin lỗi.

Mẹ tôi trả lời: “Đừng bao giờ đánh nó nữa, nếu không nó sẽ quay lại đây.” Mẹ rất giận khi biết anh ta đánh tôi. Mẹ cũng không hiểu tại sao tôi lại không kể cho bà nghe về cuộc hôn nhân khủng khiếp này. Tôi nghĩ mình thấy hổ thẹn. Và tôi sợ anh ta sẽ làm tổn thương gia đình mình.

* * *

Đúng là anh ta đã nghe lời mẹ tôi và không đánh tôi nữa sau chuyện đó. Trước thì anh ta sẽ đánh tôi ngay trước mặt con cái. Tôi còn nhớ cảnh Tosca và Kimbal, lúc đó mới hai tuổi và bốn tuổi, khóc văng lên ở góc nhà còn Elon, năm tuổi, cố gắng đá vào sau đầu gối của chồng tôi để ngăn anh ta. Tôi thờ phào vì anh ta đã dừng lại khi các con còn đủ nhỏ để không nhớ gì về sau. Sau này, tôi chỉ cần chịu đựng sự bạo hành bằng lời nói của chồng mình. Khi những pha bạo hành về thể xác kết thúc thì những lời nói bạo hành trở nên ghê gớm hơn; tuy nhiên, tôi không còn bị đau đớn và thâm tím mình mấy nữa.

* * *

Lettie gọi cho tôi hỏi có đi làm mẫu được không. Tôi có thể nói có vì không còn vết bầm tím nào trên người. Nhưng chồng tôi nổi cơn thịnh nộ vì chuyện đó. Anh ta theo tôi tới một buổi diễn, đứng đằng sau một cây cột và nhìn chăm chăm vào tôi trong lúc tôi đang làm việc. Rồi anh ta lên ra sau cánh gà và thấy người tạo mẫu tóc đang làm tóc cho tôi.

Anh ta muốn đánh anh chàng tạo mẩu tóc vì dám chạm vào tóc vợ mình. Chồng tôi muốn kiểm soát mọi việc tôi làm.

Anh ta từng nói nếu tôi dám ly hôn, anh ta sẽ rạch mặt tôi bằng dao lam, còn những đứa con của tôi sẽ bị bắn vào đầu gối cho què quặt để tôi phải chăm sóc chúng cả ngày và không thể đi làm mẩu được. Đó là những lời thật kinh khủng. Tôi không dám ly hôn chồng sớm hơn vì quá sợ hãi.

Tôi cũng không biết là mình có thể thoát ra khỏi cuộc hôn nhân này. Tôi không có bằng chứng. Luật pháp Nam Phi khi đó không đứng về phía tôi và chẳng hề có lý do pháp lý nào để tôi có thể đệ đơn ly hôn. Một người đàn ông bạo hành phụ nữ không phải là lý do để ly hôn. Trên thực tế, đó là việc đàn ông làm bởi chỉ như thế mới khiến đàn ông ra dáng đàn ông, hoặc chỉ là người ta đã khiến tôi tin như vậy.

Thời điểm người ta thông qua luật về “rạn nứt không thể hàn gắn được trong hôn nhân” chính là lúc tôi nói: “Mình có thể ly hôn được rồi.” Đột nhiên, cơ hội để tôi thoát thân đã xuất hiện.

* * *

Tôi phải quyết định xem mình nên đi đâu. Tôi có thể ở lại chỗ mẹ nhưng tôi nghĩ bà sẽ bị liên lụy. Tôi không muốn anh ta theo dõi mẹ tôi. Chúng tôi từng bán ngôi nhà nghỉ cuối tuần kế bên nhà cha mẹ tôi và mua một ngôi nhà nghỉ dưỡng khác gần Durban, ở giữa vùng hoang vu. Đó là nơi tôi sẽ đi cùng các con.

Thật may là tôi còn có lựa chọn này. Luật sư của chồng tôi đã đề xuất để tôi đứng tên ngôi nhà ở Durban.

Anh ta nói với luật sư: “Không. Không cho cô ta đứng tên cái gì hết.”

Vị luật sư giải thích rằng chồng tôi đã có nhà, có du thuyền, có máy bay và sáu chiếc xe. Mọi thứ đều đứng tên anh ta. Nếu có gì xảy đến và người ta khởi kiện chồng tôi, anh ta có thể mất tất cả.

Tôi nói: “Tôi không quan tâm. Cứ để anh ấy đứng tên.”

Chồng tôi nói: “Em có chắc là em muốn anh đứng tên không?”

Tôi trả lời: “Đúng, anh cứ đứng tên đi.”

Chồng tôi nói: “Vậy được, hãy để vợ tôi đứng tên.”

Ngay sau khi được đứng tên ngôi nhà, tôi cảm thấy trong lòng mình có chút gì đó thoải mái. Chúng tôi trả tiền ký quỹ, và sau đó vay thế chấp 300 đô la/tháng để trả tiền mua nhà.

Tôi là một người may mắn. Khi luật pháp thay đổi, tôi đã có một nơi để đi cùng các con. Đó là phần nào lý do tôi có thể ra khỏi cuộc hôn nhân của mình.

Tôi rất tự tin về việc trả tiền vay thế chấp bởi tôi có chút tiền dành dụm. Chồng tôi không một xu dính túi khi cưới tôi, nhưng anh ta đã làm tốt công việc của một kỹ sư và bây giờ sống rất dư dả. Anh ta cũng có khá nhiều tiền tiết kiệm, còn tôi thì không có bao nhiêu. Nhưng tôi cảm thấy như vậy là đủ để nuôi con và trả tiền vay thế chấp, chí ít là trong vài tháng đầu.

* * *

Tôi sợ chồng tôi trong suốt thời gian kết hôn. Và khi ly hôn, tôi vẫn còn sợ anh ta.

Khi tôi chờ ly hôn, anh ta đến căn nhà ở Durban rồi đuổi theo tôi qua khắp các con phố với con dao lăm lăm trên tay.

Tôi chạy sang nhà hàng xóm và gặp cô ấy đang ở trong bếp. Cô ấy nói: “Đi vào vườn ấy; có mấy người bạn của tôi ở đó.”

Anh ta xông vào, tay cầm dao và nói: “Tôi muốn tìm vợ tôi.”

Hàng xóm của tôi đáp: “Anh muốn dùng một tách trà chứ?”

Sau này, cô ấy kể lại mình bị sốc tới nỗi chẳng còn biết nói gì.

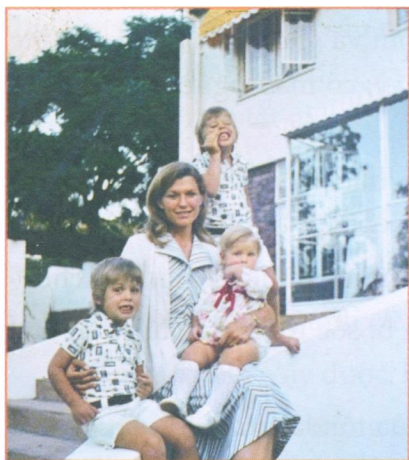
Nhưng bất kể hàng xóm của tôi đã làm gì thì tất cả đều có hiệu quả. Chồng cũ của tôi ngồi sụp xuống sàn nhà khóc lóc và nói anh ta chỉ muốn tôi quay lại.

Hàng xóm của tôi vô cùng hoảng sợ. Tôi cũng thế. Sau đó, tôi đã xin lệnh cách ly với anh ta.

* * *

Tất cả những gì tôi muốn là thoát khỏi người chồng này, và tôi có hai luật sư cũng là bệnh nhân của mình. Một người là luật sư ly hôn có tiếng, còn người kia là luật sư bất động sản. Tôi quyết định làm việc với luật sư bất động sản. Tôi không muốn kiện tụng kéo dài. Tôi muốn mọi thứ kết thúc. Tôi không hề muốn tiền của chồng. Tôi không muốn bất cứ thứ gì khác ngoại trừ các con.

Tôi lên đồ đi dự tòa với một chiếc váy ngắn màu đỏ, một chiếc áo cánh màu trắng, một đôi giày cao gót đỏ và trang điểm rất lộng lẫy. Mẹ nhìn tôi một lượt rồi nói: “Tẩy trang đi, cột tóc lên. Sau đó mặc quần áo cũ và đi giày đế bằng của chị con ấy.”



Tôi đã mặc chiếc đầm hoa quá khổ so với người mình và bước vào tòa án với một ngoại hình hết sức giản dị.

Vị thẩm phán cười và còn nói đùa với tôi.

Ông hỏi: “Có chắc là chồng chị muốn ly hôn với chị không?”

Tôi trả lời: “Anh ta đã ký vào đơn rồi.”

Tôi không thể nói dối và đáp rằng anh ta không hề muốn. Anh ta không muốn thật. Nhưng dù sao thì anh ta cũng đã ký vào đơn.

Tôi không đòi hỏi thứ gì ngoài các con, nhưng thẩm phán quyết định anh ta phải đưa cho tôi 5% thu nhập, đồng thời trả chi phí học hành, y tế và nha khoa cho lũ trẻ, điều mà chồng tôi chưa bao giờ thực hiện. Thẩm phán còn ra phán quyết rằng anh ta phải đưa cho tôi một chiếc xe bốn chỗ vì những đứa trẻ. Anh ta giữ năm chiếc xe sang trọng cùng xe tải của tôi, nhưng anh ta lại quyết định tìm cho tôi chiếc xe

rẻ tiền nhất có thể, một chiếc Toyota Corolla với cửa sổ cuộn bằng tay, không có điều hòa. Sau đó anh ta đề nghị sẽ đổi cho tôi một chiếc Jaguar hoặc Mercedes với điều kiện phải để anh ta xem xét chiếc xe hằng tháng.

Đó là một cách anh ta muốn dùng nhằm kiểm soát tôi, vậy nên tôi đã chọn chiếc Corolla. Đó là một chiếc xe đủ tốt, đưa được tôi đến nơi tôi muốn đến và anh ta sẽ không dính dáng gì tới tôi nữa.

Tôi rất vui vì có một chiếc xe thuộc về mình.

* * *

Tôi lập tức bắt tay vào hành nghề khám dinh dưỡng. Ở Nam Phi, nghề bác sĩ dinh dưỡng rất được coi trọng, và các bác sĩ ở Durban vui vẻ giới thiệu bệnh nhân của họ cho tôi. Tôi cũng nhận được nhiều lời mời làm mẫu.

Tôi luôn trong tình trạng thiếu trước hụt sau chỉ để trả tiền vay thế chấp. Con tôi thì mặc đồng phục ở trường, vốn rẻ hơn quần áo thông thường. Tôi không mua bất kỳ món quần áo đẹp nào cho mình, hay đúng ra là chẳng mua quần áo gì cả và nếu có thì cũng chỉ mua quần áo cũ.

Trong những năm đầu sau ly hôn, mỗi cuối tuần một tháng, bọn trẻ sẽ về thăm cha và tôi là người đóng gói hành lý cho chúng. Nhưng chồng tôi sẽ trả những đứa trẻ về mà không mang theo bất kỳ quần áo hay túi xách gì, nên mỗi lần như vậy tôi lại phải mua mới. Điều đó khiến tôi cực kỳ chán nản, bởi tôi không có đủ tiền để trang trải.

Tất cả là mục đích của anh ta. Anh ta thường nói rất cuộc thì tôi sẽ quay về thôi, bởi tôi sẽ trở nên nghèo khổ và không có khả năng nuôi con. Trong vòng mười năm tiếp theo, anh ta liên tục thừa kiện tôi tội ngược đãi con cái. Những vụ kiện tiêu tốn hết tiền tôi dành dụm được, nhưng ít ra thì tôi cũng không phải gây gổ với chồng mình hai mươi tư giờ mỗi ngày. Dẫu cho tất cả các phiên tòa, tất cả những sự chuẩn bị và nỗi sợ mất con vô cùng khủng khiếp, như thế vẫn tốt hơn là sống trong nỗi sợ hãi thường trực.

* * *

Tôi không bao giờ quay lại. Dù có khó thế nào đi nữa thì bạn cũng phải vượt qua. Bạn phải thoát thân. Đó là một việc hoàn toàn đáng làm.

Nếu bạn sống trong nỗi sợ hãi hoặc khiếp đảm một người nào đó, bạn phải lên kế hoạch thoát thân cho mình. Nếu bạn thấy mình đang sống trong một mối quan hệ không hạnh phúc, hãy làm tất cả những gì có thể để ra đi. Tôi đã ở lại quá lâu với hy vọng người khác sẽ thay đổi hay hoàn cảnh sẽ tự thay đổi. Nhưng chẳng có gì thay đổi cho đến khi tôi thay đổi.

Khi bạn thoát ra khỏi một mối quan hệ, ban đầu bạn có thể thấy mọi thứ trở nên khó khăn hơn, nhưng sau đó chúng bắt đầu trở nên dễ dàng hơn. Bạn cũng có thể trải qua sự cô đơn đến cùng cực sau đó, và bạn sẽ phải chịu đựng nó. Khi cảm nhận được nỗi cô đơn như vậy, hãy đi gặp bạn bè. Hãy gọi điện cho gia đình. Tìm một công việc mới. Xem một bộ phim. Chuyển tới một thành phố khác.

Một kế hoạch tốt phải bao gồm cả tài chính và hậu cần. Bạn có thể cần tìm sự giúp đỡ từ bạn bè lẫn các chuyên gia. Sẽ có nhiều áp lực khác nhau - về mặt tài chính, về mặt xã hội - nhưng tôi nhận thấy mình có rất nhiều bạn bè bỗng bất ngờ xuất hiện sau một thời gian tránh mặt vì chồng tôi. Một vài cặp còn đề nghị giúp đỡ tôi về tài chính, nhưng tôi chưa bao giờ chấp nhận.

* * *

Kế hoạch của bạn không cần phải dài tới năm năm. Nếu bạn luôn nghĩ trước quá xa thì sẽ rất khó để cất bước đầu tiên. Điều quan trọng nhất chính là hãy thoát ra đã. Đừng quá chú ý vào tương lai xa. Hãy tập trung vào bước tiếp theo của bạn.

Khi bạn nhận thấy đã đến lúc ra đi, điều quan trọng là không bị choáng ngợp bởi tất cả những gì sẽ diễn ra tiếp theo. Hãy lên kế hoạch cho bước đầu tiên rồi tiếp tục lên một kế hoạch khác.

Khi nghĩ về mọi tình huống tồi tệ mình từng trải qua, bây giờ tôi mới thấy mình nên thoát ra sớm hơn mới phải. Khoảnh khắc khi bạn nhận ra tình huống mình đang trải qua không phải tốt đẹp gì và cũng sẽ chẳng tự thay đổi thì chính là lúc bạn phải quyết định thoát khỏi nó. Càng sớm càng tốt.

Nếu mối quan hệ của bạn không hạnh phúc, bạn có gì để mất nếu chia tay? Nếu bạn không thể thay đổi bạn đời của mình, và cũng đã thử, vậy thì chẳng có lý do gì để giữ nổi bất hạnh đó suốt quãng đời còn lại.

Tôi đã rất cô đơn sau khi ly hôn, nhất là khi các con tôi về thăm cha hoặc đi nghỉ với anh ta. Anh ta đưa các con đi trượt tuyết ở Áo, hoặc đi chơi ở Hồng Kông và New York. Tôi không muốn tước đi của con mình những trải nghiệm đó. Anh ta luôn mời tôi, và dù tôi rất thích thăm thú những quốc gia mới, nhưng tôi luôn nhớ chuyện đi du lịch với người này khủng khiếp như thế nào. Anh ta phá tan niềm vui trong mọi tình huống.

Cô đơn còn tốt hơn là sống trong mối quan hệ của mình với nỗi sợ. Bất hạnh tệ hơn cô đơn nhiều. Sự cô đơn chưa bao giờ khiến tôi muốn quay trở lại cuộc hôn nhân của mình. Thiếu trước hụt sau còn tốt hơn là bị bạo hành mỗi ngày. Tôi chẳng cần biệt thự, quần áo đẹp, xe hơi, máy bay, du thuyền hay trang trại mà phải trả giá bằng nỗi đau thường nhật.

* * *

Vậy là chúng tôi sống trong một căn hộ nhỏ, nhiều hơn một lần. Vậy là các con và tôi đã ăn thật nhiều bánh mì kẹp bơ đậu phộng. Vậy là chúng tôi đã ăn thật nhiều súp đậu. Vậy thì sao nào?

Chúng tôi yêu thương lẫn nhau. Chúng tôi có nhiều niềm vui bên nhau. Đó mới là điều quan trọng.

Tôi kể cho bạn nghe câu chuyện của mình bởi nếu bạn đang ở trong hoàn cảnh u ám, tôi muốn bạn biết rằng luôn có một lối thoát. Tôi muốn bạn biết rằng nếu bạn đang sống trong mối quan hệ với một người làm tổn thương mình, bạn

phải thoát thân nếu muốn sống sót. Suốt chín năm tôi đã chịu đựng một cuộc hôn nhân bạo hành. Khi ra đi, tôi cảm thấy như mây mù được xua tan và hy vọng lại bừng sáng.

Dù bạn thấy u ám tới đâu đi chăng nữa, luôn có một con đường khác.

MƯỜI

XOAY CHUYỂN CUỘC SỐNG

Giải quyết những vấn đề của bản thân

Trong suốt cuộc hôn nhân của mình, cân nặng của tôi lên xuống thất thường. Tôi cắn thai vào tuần trăng mật, rồi bị ốm nghén, mà đối với tôi là cảm giác giống như bị ốm cả ngày vậy. Ban đầu, tôi bị sụt cân rất nhiều. Sau đó, tôi lại tăng cân quá nhanh. Lần sinh nào cũng vậy, lên và xuống. May mắn là tôi lại có những đứa con khỏe mạnh. Tôi muốn con mình cứ khỏe mạnh như thế. Tôi cho con mình ăn những món ăn thật lành mạnh và tự làm đồ ăn cho chúng.

Đó là những năm tháng vô cùng khó khăn của đời tôi. Sinh con là điều tuyệt vời nhất mà tôi từng làm, nhưng hôn nhân lại là một sai lầm. Sau khi ly hôn và chuyển đến sống ở Durban, trở thành bà mẹ đơn thân một nách ba con, việc chăm lo gia đình chỉ dựa vào một mình tôi. Việc duy trì cân nặng để có thể tiếp tục làm người mẫu và có thêm thu nhập

để nuôi dưỡng con cái là vấn đề sống còn. Tôi dựa vào mọi điều mình biết về dinh dưỡng, chỉ ăn khi thật sự đói và không ăn gì ngoài những thực phẩm lành mạnh: ngũ cốc, sữa, rau củ, trái cây, bánh mì làm từ ngũ cốc nguyên cám kẹp bơ đậu phộng, súp đậu, cá đóng hộp và thỉnh thoảng có món gà. Điều khiến cho chế độ ăn uống này trở nên dễ dàng hơn đó là dù sao đi nữa tôi vẫn phải duy trì một thực đơn ít tốn kém và thực phẩm lành mạnh không nhất thiết phải đắt tiền.

Tôi cũng cố gắng giao lưu bên ngoài khi ở Durban, nhưng gia đình tôi chưa bao giờ có ấn tượng tốt với bất cứ một người bạn trai nào của tôi cả. Chị Kaye gọi tôi là “nam châm hút Sở Khanh”, và chị ấy có lý. Trong lúc đi ra ngoài vào một buổi chiều, tôi gặp một người đàn ông thật sự thích mình và chúng tôi bắt đầu qua lại với nhau. Anh ta muốn tôi giảm cân, vì cho rằng tôi hơi mập. Tôi không mập, nhưng tôi đã giảm cân để làm vừa lòng anh ta. Việc trở nên mảnh mai đến mức đó đối với tôi thật sự áp lực. Cứ như thể bị bóp nghẹt vậy.

Người đàn ông này nói tôi hãy cưới anh ta, nhưng tôi nói không, vì anh ta đã lừa dối tôi. Nhưng anh ta vẫn tổ chức một buổi tiệc đính hôn bất ngờ cho tôi. Tôi đoán là vì mình có gì đó hấp dẫn. Anh ta còn xây một căn nhà để sống chung với tôi, với phòng ngủ dành cho anh ta và cả các con tôi nữa, cộng thêm một văn phòng tách biệt cùng phòng chờ cho khách để tôi hành nghề khám dinh dưỡng. Mỗi lần tôi cố trả

nhấn lại, anh ta lại dọa sẽ tự tử. Vậy là tôi bắt đầu ăn đến ba suất món tráng miệng mỗi lần chúng tôi gặp nhau để khiến anh ta sợ. Và tôi bắt đầu tăng cân nhanh chóng.

Tôi thích ăn các món chiên, các món béo ngậy và ngọt, nhưng lúc bấy giờ tôi ăn những món ấy vì sự buồn chán và áp lực. Tôi quay trở lại với cân nặng hơn 92 kilogram. Chỉ mất vài tháng để tôi tăng lên chừng đó, nhưng sau này phải mất đến mười năm tôi mới có thể quay trở lại cân nặng khỏe mạnh. Tất nhiên là khi ấy tôi không hề biết điều này.

* * *

Tôi phải lường tượng xem mình nên làm gì tiếp theo - một kế hoạch mới. Tôi có cảm tưởng việc lên kế hoạch lúc đó hoàn toàn bất khả thi cho tới lúc một trong những người bạn của tôi đến để giải nguy. Lời khuyên của bạn tôi rất đơn giản. Cô ấy nói mỗi ngày hãy dành nửa giờ để nhớ đến những khoảng thời gian hạnh phúc và gợi ý rằng làm như thế sẽ giúp tôi quyết định được nên làm gì tiếp theo.

Tôi chưa bao giờ ngồi thiền hay dành thời gian chỉ để ngồi yên và suy nghĩ. Nhưng bạn tôi nói tôi phải làm như vậy. Với tôi, đó là một việc làm kỳ quái. Rồi tôi bắt đầu ngồi yên trong ba mươi phút, và không có gì trong đầu của tôi hết. Hoàn toàn không có gì. Tôi chỉ cố gắng nhớ lại những khi hạnh phúc. Lúc đó tôi rất buồn, và tôi không thể nhớ tới bất kỳ thời gian hạnh phúc nào. Tôi nghĩ: “Để xem, hồi trung học phổ thông cũng vui đấy”, nhưng tôi không hề quay trở lại thời học trung học phổ thông. Tôi nhận ra một

vài khoảnh khắc hạnh phúc nhất của mình là ở trường đại học, bất chấp áp lực của việc phải học bằng tiếng Afrikaans. Lợi ích của việc đó là bây giờ tiếng Afrikaans của tôi đã tốt hơn nhiều!

Đó là lúc tôi quyết định tới Bloemfontein để thực tập ngành dinh dưỡng. Tôi từ bỏ tất cả và chuyển đi, cùng với những đứa con nhỏ của mình, từ ngôi nhà thân yêu ở Durban để đến với một thị trấn nhỏ nằm giữa đất nước, nơi tất cả mọi người đều nói tiếng Afrikaans.

Tôi buồn đến độ phải nói: “Mình đi cũng phải.”

* * *

Không hề có hoạt động giao lưu nào dành cho một người mẹ mới ly hôn với những đứa con nhỏ ở một thị trấn nhỏ, nhưng tôi hoàn toàn đắm chìm vào việc học hỏi. Tôi sống với các con ở khu tập thể dành cho bác sĩ. Các con ngủ trong phòng ngủ, còn tôi ngủ trong phòng khách hoặc nhà bếp. Tôi chẳng thấy phiền hà gì, bởi khi chúng tôi tới đây, tôi cảm thấy thật hạnh phúc khi được rời xa nỗi buồn. Việc không còn ở nơi khiến mình thường xuyên nhớ về nỗi đau của bản thân đã tạo ra sự khác biệt lớn.

Tôi tình nguyện dùng kiến thức của mình để dạy làm mẩu và xây dựng hình ảnh nhằm gây quỹ học bổng cho các chương trình thực chế học. Công việc này diễn ra suôn sẻ tới nỗi các học trò của tôi động viên tôi mở trường. Dự án mạo hiểm mới này hóa ra lại rất thành công. Con của các giáo sư, đồng nghiệp, bạn bè và cánh báo chí đều ủng hộ tôi. Tôi sản

xuất các buổi trình diễn thời trang, giảng bài về dinh dưỡng và sự tự tin - cực kỳ vui vẻ. Tôi thậm chí còn tiếp tục lấy bằng Thạc sĩ Khoa học. Thật là một cách tuyệt vời để gầy dựng niềm tin vào bản thân!

Cuộc sống ở đó vô cùng tốt đẹp. Tôi dạy học vào ban đêm, nên những buổi lên lớp trở thành đời sống xã hội của tôi. Và tại thành phố của các trường đại học này, người ta không đánh giá tôi dựa trên cân nặng, và điều đó khiến tôi cảm thấy thoải mái hơn nhiều. Tôi còn hẹn hò với một vài chàng trai dễ thương nhỏ tuổi hơn mình.

Tôi muốn hỗ trợ sự nghiệp của những người mẫu mà mình đang đào tạo, thế nên tôi tới Johannesburg, tìm gặp công ty quản lý người mẫu hàng đầu là G3 để cho công ty này xem những tấm ảnh của họ.

Người đại diện mà tôi gặp là Gaenor Becker. Cô ấy không quan tâm đến bất kỳ ai trong số những người mẫu học trò của tôi. Cô nhìn tôi một lượt và nói: “Nếu chị làm mẫu thì sao?”

Tôi đáp: “Không, tôi đâu có làm mẫu nữa.”

Tôi đã giảm hơn 9 kilogram trong những tháng vừa qua nhưng tôi không nghĩ đến sự nghiệp làm mẫu của chính mình nữa.

Gaenor nói rằng người mẫu quá khổ là một thể loại mới và cô động viên tôi làm thử, vì tôi có kinh nghiệm làm mẫu.

Một lần nữa, tôi lại tự giúp chính mình trong tương lai bằng câu nói: “Tại sao không?”

Sự nghiệp làm người mẫu quá khổ của tôi bắt đầu với việc bay tới Johannesburg để quay quảng cáo truyền hình. Bởi tôi là người mẫu quá khổ duy nhất tại Nam Phi, không lâu sau tôi đã được đi khắp cả nước, chụp ảnh ấn phẩm và tham gia các buổi trình diễn thời trang trong lúc hoàn thành tấm bằng Thạc sĩ Khoa học. Họ cần một người mẫu quá khổ cũng như một người mẫu già dặn hơn, và tôi đáp ứng cả hai.

* * *

Cùng lúc đó, Gaenor và tôi đã trở thành những người bạn tốt. Sau khi tôi chuyển tới Johannesburg, Gaenor nói với tôi: “Minh biết người đàn ông đáng sợ nhất có tên là Musk.”

Tôi đáp: “Chắc đó là chồng cũ của mình rồi.”

Gaenor nói tiếp: “Hắn ta cưới bạn mình rồi đá cô ấy ngay sau đám cưới.”

Tôi nói: “Hắn là anh ta.”

Một vài năm sau đó, Gaenor ngỏ lời với tôi: “Cậu có muốn gặp Sue Musk không?”

Tôi trả lời: “Có chứ.”

Sue là một người mẫu hàng đầu, một phụ nữ đẹp, trầm tính hơn tôi. Chúng tôi cùng nhau đi dự một buổi tiệc rượu. Cô ấy giới thiệu tôi với mọi người và nói: “Đây là Maye Musk. Chị ấy từng kết hôn với chồng cũ của tôi suốt mười năm còn tôi thì kết hôn với hắn ta trong mười phút.”

Chúng tôi cười rất nhiều. Người ta không hiểu câu nói đùa đó, nhưng chúng tôi cũng chẳng quan tâm. Chúng tôi cứ cười cho qua chuyện thôi.

* * *

Ở Johannesburg, tôi vẫn làm công việc khám dinh dưỡng, và công việc của tôi được mở rộng đến mức tôi bắt đầu tổ chức các cuộc trò chuyện về ăn uống lành mạnh. Cùng lúc đó, tôi bị chẩn đoán là béo phì và vì vậy, tôi tìm cách che giấu cảm giác của mình về chứng béo phì của bản thân bằng khiếu hài hước. Tôi cố gắng lấy nó ra làm trò cười, để người ta thấy tôi có vẻ tự tin hơn - nhưng tôi chẳng hề có cảm giác tự tin nhiều như thế, và tôi phải mặc những bộ quần áo rộng thùng thình nhằm che giấu thân hình. Dù vậy, các khách hàng vẫn đến gặp tôi và cảm thấy được truyền cảm hứng. Điều đó khiến cho tôi có cảm giác mình giống như một kẻ lừa đảo, vì chính bản thân tôi đang làm trái với những gì tôi tư vấn cho khách hàng. Tôi nắm kiến thức trong tay, nhưng lại không tự sử dụng đến kiến thức đó.

Ở tuổi 41, nồng độ cholesterol trong máu của tôi tăng cao, đầu gối và lưng đều đau nhức. Điều đó thật đáng sợ, vì bạn cần phải có sức khỏe tốt khi có ba đứa con cần được chăm sóc. Tôi nhớ cảm giác khỏe mạnh trong cơ thể mình.

Vậy là tôi bắt đầu làm theo lời khuyên của chính tôi: chỉ ăn khi đói, chỉ ăn những thức ăn lành mạnh và không ăn quá nhiều. Khi tôi làm như vậy, cân nặng của tôi bắt đầu giảm dần. ~~Lần này, tôi đã kiên trì đến tận ba mươi năm. /~~

Tôi muốn bạn biết rằng tôi phải nỗ lực làm như thế mỗi ngày. Đó là chuyện không hề dễ dàng chút nào.

* * *

Là một người không hề có thân hình mảnh mai tự nhiên, nếu tôi muốn giữ hình ảnh, tôi cần phải tập trung mọi lúc mọi nơi, từng ngày một. Tôi luôn lên kế hoạch cho các bữa ăn và phải đảm bảo xung quanh mình luôn có những thức ăn lành mạnh. Nếu ăn không đủ, tôi sẽ không thể có sức khỏe tốt nhất. Nếu để bản thân quá đói, tôi sẽ ngấu nghiến bất cứ thứ gì lọt vào tầm mắt. Nếu ăn những thức ăn không lành mạnh, tôi có thể cảm thấy cả tinh thần lẫn thể chất của mình bị trì trệ, mệt mỏi và béo lên nhanh chóng. Ngay cả khi tôi đã làm một bác sĩ dinh dưỡng trong suốt bốn mươi năm, tôi vẫn có thể bị cám dỗ và chịu đau khổ. Nhưng phần lớn thời gian, tôi đều đưa ra những lựa chọn hết lần này đến lần khác để ăn uống sao cho tốt, vì tôi muốn bản thân phải thật tuyệt vời.

Phần lớn những bức ảnh sẽ không cho bạn thấy tất cả những nỗ lực tôi đã phải thực hiện để đạt được điều đó - tôi đã tăng và giảm hơn 29 kilogram đến hai lần. Tôi hoàn toàn hiểu rõ nếu bản thân ăn quá nhiều, cân nặng của tôi sẽ không ngừng gia tăng cho đến khi ngừng lại. Thật sự có lúc tôi đã nghĩ đến một lúc nào đó cân nặng của tôi sẽ ổn định. Hoàn toàn không. Và tôi phải nỗ lực rất nhiều mới giảm cân thành công. Cho đến nay vẫn thế.

* * *

Rất dễ để chúng ta đưa ra một giải pháp nhằm làm cho bản thân cảm thấy tồi tệ ngay tức thì, như tôi đã làm khi cố gắng ăn thật nhiều. Nhưng làm như vậy sẽ khiến bạn không

ngừng đối mặt với vấn đề, và chủ yếu chỉ làm cho bạn thấy tệ hơn. Nếu bạn muốn cảm thấy tốt đẹp hơn, hãy quay đầu lại và nghiêm túc thực hiện việc thay đổi. Dẫu chỉ là một thay đổi nhỏ, chẳng hạn như học thiền hay một thay đổi lớn, chẳng hạn như thay đổi cách ăn uống hoặc chuyển đến nơi ở mới và bắt đầu lại, bạn vẫn phải lập kế hoạch cho mình.

PHẦN III

Gia Đình

MƯỜI MỘT

NGƯỜI MẸ CHĂM CHỈ

Lãnh đạo bằng cách làm gương

Khi Elon ra đời, tôi 23, độ tuổi trung bình của những người mẹ ở thời điểm năm 1971. Cuộc lâm bồn bắt đầu với ba ngày liền xuất hiện những dấu hiệu chuyển dạ giả, có nghĩa là những cơn co thắt diễn ra suốt cả ngày nhưng biến mất vào ban đêm. Quá trình vượt cạn hết sức khó khăn bởi đầu của Elon rất lớn và thằng bé cũng rất nặng, đến 3,8 kilogram. Tôi muốn sinh tự nhiên, không dùng đến thuốc giảm đau; cho đến giờ tôi vẫn còn nhớ rõ cơn đau đó.

Tất cả những đau đớn đều qua đi khi Elon chào đời. Tôi vô cùng hạnh phúc. Thằng bé từng là một thiên thần bé nhỏ. Tôi không thể tin là có thứ gì lại đẹp hơn thế. Elon nằm cạnh tôi, và tôi sẽ ngắm thằng bé hoài mà không chán.

Đó là điều tuyệt vời nhất trên cõi đời này.

Elon là một đứa bé háu ăn, và tôi cho Elon bú sữa mẹ trong ba tháng. Vì con vẫn khóc nhiều nên đến ba tháng, tôi bắt đầu bổ sung thêm sữa ấm và nước ấm. Đến bốn tháng, Elon gần như uống sữa ngoài hoàn toàn. Khi được năm tháng, thằng bé đã ăn ngũ cốc dành cho em bé. Sau đó là trái cây nghiền, rau củ nghiền và những món ăn bình thường của tôi. Elon rất thích ăn.

Gần như ngay sau khi tôi ngừng cho Elon bú sữa mẹ, tôi lại mang thai Kimbal, đứa con được sinh ra khi tôi 24 tuổi. Kimbal là một cậu bé dài người, mỏng manh hơn, nhưng cũng nặng hơn anh trai đến hơn một lạng. Kimbal là một cuộc vượt cạn dễ dàng hơn Elon. Lần này, tôi cũng cho con bú đến ba tháng, và tới khi thằng bé cảm thấy chưa đủ no, tôi chuyển sang dùng thêm sữa và nước, cũng như với Elon. Tôi từng giảng cho các y tá rằng chỉ nên bắt đầu cho trẻ ăn đồ ăn rắn ở tháng thứ sáu, nhưng các cậu con trai của tôi đứa nào cũng to, nên tôi phải cho ăn dặm sớm hơn.

Và một lần nữa, khi tôi ngừng cho con bú, chỉ vài tháng sau tôi lại mang thai. Tôi sinh con gái khi 25 tuổi. Tosca nhẹ hơn Kimbal gần hai lạng rưỡi. Tôi vô cùng bất ngờ nhưng cũng vui mừng khi sinh được một cô con gái.

Tôi thường bế hai đứa bé nhỏ hơn trên tay, trong khi cậu con trai cả thì đi bên cạnh. Chúng là một nhóm, và là một nhóm tuyệt vời.

Với ba lần sinh nở chỉ trong ba năm và ba tuần, ở lần tiếp theo đi gặp bác sĩ sản phụ khoa, ông ấy đã cho tôi đặt vòng

tránh thai bởi cơ thể của tôi cần được hồi phục. Ông cũng thấy những vết bầm trên người tôi.

Ở tuổi 31, tôi đã trở thành mẹ đơn thân, và ưu tiên của tôi chính là chăm sóc con cái.

Tôi trở thành một người mẹ chăm chỉ, cũng như cha mẹ tôi đã trở thành những người phụ huynh chăm chỉ. Nhưng không giống như cha mẹ tôi, tôi tự làm một mình. Các con chính là phần quan trọng nhất của cuộc đời tôi.

Mẹ tôi chưa bao giờ cảm thấy làm việc toàn thời gian là chuyện gì tồi tệ. Tôi cũng cảm thấy làm việc toàn thời gian không hề tồi tệ, bởi tôi không còn lựa chọn nào khác. Tôi nỗ lực làm việc để mẹ con tôi có mái ấm, cơm ăn, áo mặc. Các con tôi phải tự chịu trách nhiệm với bản thân và biết đỡ đần cho công việc của mẹ, khi tôi biến một phòng ngủ trong nhà



thành văn phòng. Tôi chẳng cần phải cảm thấy tồi tệ. Nếu tôi không làm việc và cứ ngồi đó thể hiện sự bất mãn, các con tôi sẽ chẳng cảm thấy vui vẻ gì với chuyện đó. Để có một thái độ tích cực hơn, bạn sẽ cần lập ra một kế hoạch để làm việc, bất kể là bán thời gian hay toàn thời gian, đồng thời tìm kiếm sự giúp đỡ dưới bất kỳ hình thức nào mà bạn có thể tìm được. Nếu bạn có thể thu xếp thời gian làm việc để đưa con bạn cũng như con của hàng xóm đến trường, ngược lại họ có thể thay bạn đón chúng. Bạn sẽ cần người giữ trẻ vào buổi chiều tối cho đến khi bạn về nhà, nhưng khi về nhà bạn cũng sẽ vui vẻ và thoải mái. Đó là những gì tôi đã làm.

Khi các con tôi còn nhỏ, tôi sẽ khám dinh dưỡng cho các khách hàng từ nhà mình. Khi tôi đi làm mẫu, sẽ có vú em trông nom chúng. Đôi khi các con tôi sẽ ngồi ở hàng ghế trước và đọc sách trong lúc tôi biểu diễn trên sàn diễn thời trang.

Cha tôi luôn làm công việc của một bác sĩ nắn xương ngay bên cạnh ngôi nhà chúng tôi ở, và mẹ tôi sẽ phụ giúp ông ấy. Cả tôi và chị Kaye cũng phụ giúp cha ngay từ khi chỉ mới tám tuổi. Chúng tôi được trả năm xu mỗi giờ để giúp ông gửi thông cáo hàng tháng. Lẽ ra chúng tôi nên giúp ông phát triển phòng khám mà không cần trả tiền mới phải. Cha tôi sẽ đọc thông cáo để mẹ tôi tốc ký, sau đó bà mới đánh máy lại.

Công việc của chúng tôi là xếp mẫu chữ rồi sao thông cáo ra làm nhiều bản. Sau đó Kaye và tôi sẽ ngồi bệt trên sàn phòng khách, gấp thông cáo làm ba, cho vào phong bì và dán tem lên. Chúng tôi làm khoảng một nghìn thông cáo

như vậy mỗi tháng. Khi đó tôi còn quá nhỏ để biết những thứ như thế được gọi là công cụ tiếp thị, nhưng đúng là như thế. Công việc thuở nhỏ đã dạy tôi rất nhiều thứ để áp dụng trong chính công việc khám bệnh của tôi sau này.

Khi Kaye và tôi lên 12, chúng tôi bắt đầu làm tiếp tân trong phòng khám của cha. Từ 6 giờ 45 đến 7 giờ 30 sáng và từ 4 giờ đến 6 giờ chiều, tôi và chị Kaye sẽ thay phiên trực quầy. Chúng tôi cho bệnh nhân đăng ký, pha trà mời họ, chụp X-quang và trò chuyện với họ cho đến lúc cha tôi có thể gặp bệnh nhân.

Chúng tôi được đối xử như những người trưởng thành đáng tin cậy.

Ảnh hưởng của cha mẹ tôi đến cuộc sống mà tôi và các anh chị em đã chọn cũng như cách chúng tôi nuôi dạy con cái mình là hết sức rõ ràng. Cha tôi là một nhà khoa học cũng như người điều hành một cơ sở kinh doanh, và tôi đã trở thành một nhà khoa học kiêm doanh nhân, anh Scott cũng vậy. Lee thì mở trường dạy về kinh doanh riêng ở Nam Phi, sau đó giữ chức Hiệu trưởng và Phó Chủ tịch chuyên môn tại một học viện kỹ thuật lớn ở Canada. Mẹ tôi điều hành một ngôi trường dạy múa, và chị Lynne lẫn chị Kaye cũng điều hành trường dạy múa.

* * *

Ngay từ khi còn rất nhỏ, các con tôi đã đỡ dần tôi rất nhiều trong công việc khám dinh dưỡng. Tosca sẽ đến văn phòng tôi, đánh máy những lá thư gửi các bác sĩ trên một

chương trình soạn văn bản. Con bé sẽ điền tên của từng bác sĩ, địa chỉ, lời chào cơ bản cũng như tên của bệnh nhân, và sau đó tôi chỉ cần điền vào lời khuyến cáo dành riêng cho họ và các kết quả khả thi. Elon thì rất giỏi trong việc giải thích các tính năng của chương trình soạn văn bản cho tôi, không có gì ngạc nhiên cả! Kimbal cũng luôn hăng hái giúp đỡ.



Khi chúng tôi sống ở Bloemfontein, tôi đưa Tosca đến làm việc tại ngôi trường dạy về nghề mẫu và hình ảnh mà tôi đang điều hành. Con bé dạy các học viên cách đi đứng, dàn dựng buổi trình diễn và điều hành các lớp học nghi thức. Con gái tôi còn là người phụ trách trang phục trong mọi buổi biểu diễn của tôi. Lúc đó Tosca chỉ mới xấp xỉ tám tuổi.

Tôi có thể nói gì đây? Dù sao tôi cũng cần sự giúp đỡ mà.

Tôi đã dạy dỗ các con giống như cha mẹ tôi đã dạy dỗ anh em tôi khi tất cả còn nhỏ: phải tự lập, tử tế, trung thực, biết đỡ đần, lịch sự, chăm chỉ và làm những việc tốt. Tôi không đối xử với chúng như những đứa trẻ và la mắng chúng. Tôi chưa bao giờ bảo chúng phải học cái gì. Chúng chỉ cho tôi biết mình đang học cái gì, hoặc là không nói gì cả. Tôi không kiểm tra bài tập về nhà của con; đó là trách nhiệm của chúng. Điều đó chắc chắn không hề làm tổn hại gì đến sự nghiệp của các con tôi sau này. Tôi cho rằng, mình và các anh chị em đã được hưởng lợi, cũng như chính các con tôi đã hưởng lợi từ việc chịu trách nhiệm với bản thân khi còn rất sớm.

Khi các con tôi lớn hơn, chúng tiếp tục chịu trách nhiệm với tương lai của bản thân qua những quyết định mà chúng đưa ra. Tosca tự chọn trường cấp ba. Tất cả đều nộp đơn vào những trường đại học mình chọn và tự hoàn thiện hồ sơ xin học bổng cũng như vay tiền dành cho sinh viên. Tôi thậm chí còn chưa bao giờ thấy những giấy tờ đó.

Con trẻ không cần được bảo vệ khỏi thực tế của việc chịu trách nhiệm. Các con tôi được hưởng lợi vì chúng đã chứng kiến tôi làm việc chăm chỉ như thế nào để có mái ấm, cơm ăn và áo mặc - dù chỉ là những chiếc áo cũ được mua lại. Chúng muốn mọi người biết tôi đã phải vất vả như thế nào, khi mà cuộc sống bây giờ với tôi trông có vẻ rất dễ dàng.

Khi các con tôi vào đại học, tất cả đều sống trong những điều kiện tương đối nghèo nàn, với nệm trải trên sàn, có sáu

bạn sống chung một phòng hoặc một căn nhà tồi tàn, nhưng tất cả đều thấy ổn.

Nếu các con bạn không quen với sự xa xỉ, chúng sẽ sống tốt. Bạn không cần phải nuông chiều con. Một khi bạn biết chắc là các con vẫn đang trong tình trạng an toàn thì hãy để chúng tự trông nom bản thân.

Chuyện tôi bận rộn với công việc có nghĩa là thỉnh thoảng các con tôi cũng có những lúc tự do được tham gia vào những trò đùa giỡn, và tôi đoán là cho đến giờ mình chỉ biết được số ít những lần như thế (tôi thích nghĩ là mình luôn nghiêm khắc những khi con cái tỏ ra vô trách nhiệm, nhưng chúng sẽ kể với bạn rằng tôi là người dễ cho qua).

Lũ trẻ làm tôi nhớ đến một lần, khi tôi hẹn hò với một người đàn ông hút thuốc - và chúng không thích anh ta lắm bởi chúng tôi là một gia đình rất ghét việc hút thuốc - mấy anh chị em chúng đã đặt một quả pháo nhỏ vào thuốc lá của người này. Anh ta châm một điếu thuốc, và điếu thuốc NỔ TUNG! Các con tôi cười phá lên. Tôi cũng nghĩ cảnh đó thật buồn cười. Còn anh ta thì không. Nhưng tôi không hề phạt con vì chuyện này.

Như thế không có nghĩa là tôi không thi hành kỷ luật với con cái. Tôi sẽ phạt các con khi chúng quá ồn ào hoặc quậy phá. Tôi sẽ đem ti vi đi hoặc bắt chúng về phòng. Tuy vậy, bây giờ chúng lại kể với tôi rằng mỗi khi bị mẹ bắt về phòng, ba anh em sẽ lên quay ra ngoài và ghi lại các chương trình

truyền hình yêu thích vào băng video rồi sau đó chạy thật nhanh về chỗ để không phải bỏ lỡ một tập nào của phim *The A-Team* hay *MacGyver* cả. Những lúc đó tôi ở trong văn phòng và không biết gì hết.

Đó là một lợi ích khác khi có một người mẹ chăm chỉ, chúng sẽ nói như thế.

MƯỜI HAI

PHÉP MÀU CỦA TUỔI MƯỜI HAI

Nếu con thể hiện sở thích, hãy khuyến khích

Mọi người hay hỏi làm thế nào tôi có thể nuôi dạy được những đứa trẻ thành công như vậy. Tôi nuôi dạy con bằng cách để cho chúng theo đuổi sở thích của mình.

Tôi yêu các con tôi, và tôi rất tự hào về mọi thứ chúng đã đạt được. Con trai cả Elon đang làm ra những chiếc xe điện giải cứu môi trường và phóng tên lửa lên vũ trụ. Con trai thứ Kimbal thì mở một nhà hàng với thức ăn được chế biến trực tiếp bằng các nguyên liệu từ nông trại¹ và dạy

¹ Nguyên văn: *farm-to-table*. Đây là một trào lưu trong ẩm thực hiện đại trên thế giới, trong đó các nhà hàng sẽ mua thực phẩm trực tiếp từ các nhà sản xuất (nông trại) để chế biến thành thức ăn nhằm đảm bảo sự tươi ngon, chất lượng, đồng thời khuyến khích việc tiêu thụ nông sản tại địa phương thay vì dùng nông sản nhập khẩu.

cho trẻ con trên khắp đất nước cách để xây dựng những khu vườn rau củ, cây ăn trái tại các ngôi trường mà bữa ăn không được phong phú. Và cô con gái út Tosca thì đang điều hành công ty giải trí của riêng mình, chịu trách nhiệm sản xuất và đạo diễn các bộ phim tình cảm chuyển thể từ những cuốn tiểu thuyết bán chạy nhất. Mỗi đứa đều có những sở thích khác nhau.

Điều này nhắc tôi nhớ lại các anh chị em và chính bản thân tôi; tất cả đều theo đuổi con đường riêng của mình. Cha mẹ tôi rất hạnh phúc khi ủng hộ sở thích khác nhau của từng đứa con. Tương tự, các con tôi cũng bộc lộ sở thích của chúng từ khi còn rất nhỏ, để rồi cho tới hôm nay, chúng vẫn tiếp tục gìn giữ và yêu quý những sở thích ấy.

Khi các con cần, tôi sẽ động viên và giúp đỡ. Khi các con muốn nghe lời khuyên của tôi, tôi sẽ đưa ra lời khuyên. Những câu trả lời của tôi thường rất ngắn gọn, mặc dù tôi đã cố viết cho dài hơn trong cuốn sách này. Thật buồn cười!

Kimbal từng nói về điều này khá hay trên một bài đăng Instagram. “Mẹ tôi @MayeMusk luôn là ngọn hải đăng trong suốt cuộc đời tôi. Bên cạnh việc làm người mẫu cho CoverGirl ở tuổi 70, mẹ còn có hai tấm bằng Thạc sĩ Khoa học về dinh dưỡng và luôn có niềm đam mê với #thực_phẩm_thật. Mẹ là nguồn cảm hứng của tôi, luôn luôn là như thế. Tôi vô cùng biết ơn mẹ vì đã ủng hộ @BigGreen để giáo dục những thế hệ sau về sức mạnh của việc gieo trồng, chăm bón và sử dụng thực phẩm thật. Con cảm ơn mẹ!!!”

Với các con tôi, chúng bắt đầu hình thành những sở thích mà về sau trở thành sự nghiệp của mình ở độ tuổi 12.

Khi Elon còn nhỏ, tôi nhận ra thằng bé đọc mọi thứ. Tôi cũng là một người thích đọc sách, nhưng tôi sẽ quên ngay câu chuyện vừa đọc ngay khi đọc xong. Ngược lại, Elon ghi nhớ mọi thứ mà nó đã đọc. Thằng bé không ngừng hấp thụ thông tin. Chúng tôi gọi Elon là “bách khoa toàn thư”, vì thằng bé từng đọc những cuốn bách khoa thư như *Encyclopaedia Britannica* và *Colliers Encyclopedia* rồi ghi nhớ mọi thứ. Đó cũng là lý do tại sao chúng tôi gọi Elon là Cậu bé Thiên tài. Chúng tôi có thể hỏi Elon bất cứ thứ gì. Hãy nhớ, đó là lúc trước khi chúng ta có Internet. Tôi đoán nếu là bây giờ thì chúng ta sẽ gọi Elon là Internet.



Elon có chiếc máy tính đầu tiên ở tuổi 12. Đó là năm 1983, và máy tính là một thứ gì đó rất, rất mới. Elon đã học cách

sử dụng máy tính và viết một chương trình tên là BLASTAR, vốn là một trò chơi. Tôi đã đưa trò chơi này cho một vài sinh viên đại học đang học ở trường dạy làm mẫu của tôi. Các em ấy hết sức ngạc nhiên khi thấy Elon biết mọi phím tắt lập trình. Những sinh viên này đang theo học ngành khoa học máy tính năm thứ hai hoặc năm thứ ba, ấy vậy mà các em vẫn rất ấn tượng.

Tôi bảo Elon hãy thử nộp trò chơi này cho một tạp chí máy tính.

Vậy là thằng bé gửi BLASTAR tới *PC Magazine*, và họ thưởng cho Elon 500 rand (tương đương 500 đô la). Tôi không nghĩ họ biết Elon mới 12 tuổi. Trò chơi được phát hành khi Elon 13 tuổi. Tôi không tưởng tượng nổi thằng bé sẽ tiếp tục làm được những gì.



Khi Kimbal còn nhỏ, thằng bé luôn yêu thích đồ ăn của mình. Đến năm Kimbal 12 tuổi, thằng bé bắt đầu đảm nhận trách nhiệm chuẩn bị bữa ăn và nấu ăn cho cả gia đình. Kimbal muốn thức ăn phải có vị thật ngon, và nếu phải tự mình nấu nướng để đạt được điều đó thì thằng bé luôn sẵn sàng. Thằng bé rất thích đi cửa hàng rau củ với tôi. Tôi nhớ mình hay đi chợ với Kimbal, rồi thằng bé sẽ nhặt một quả ớt xanh lên để ngửi. Tôi sẽ nói với nó: “Con từ trên trời rơi xuống à?” Bản thân tôi không coi nấu nướng là một niềm vui. Tôi cho các con mình ăn thức ăn lành mạnh, nhưng đó là những món ăn khá đơn giản: bánh mì bơ đậu phộng, đậu và cà rốt.

Kimbal sẽ chọn mua tất cả những loại rau củ mới mà chúng tôi chưa từng thấy bao giờ và dùng chúng để nấu ăn. Thằng bé sẽ dễ dàng tìm thấy một con cá tươi vừa được bắt lên trong ngày rồi bỏ con cá đó lên lò nướng cùng với cà chua, hành và chanh. Kimbal là một đầu bếp bẩm sinh. Thằng bé rất giỏi chế biến rau củ, một loại thực phẩm tương đối rẻ, và điều đó thật tuyệt vời. Mọi thứ Kimbal nấu đều ngon, ngon hơn nhiều so với tay nghề nấu ăn kém cỏi của tôi.

Khi chúng tôi chuyển tới Toronto, Kimbal đã dạy Elon cách để nấu món gnocchi Alfredo với thịt cua để anh trai có thể nấu ăn cho bất kỳ cô bạn gái nào.

Tôi cảm thấy rất vui khi gần đây, Kimbal nói rằng nó cảm thấy tôi luôn ủng hộ, bất kể thằng bé chọn làm gì. Kimbal từng thay đổi sự nghiệp của mình không ít lần! Thằng bé

học ngành kinh doanh, trở thành một doanh nhân mạng, rồi sau đó học nấu ăn tại Viện Ẩm thực Pháp ở New York. Tôi sẽ tới nhà hàng của Kimbal vào lúc 11 giờ tối, tức là cuối ca làm việc để dùng bữa cùng con trai. Khi thằng bé chuyển tới Boulder và mở một nhà hàng tên là Kitchen tại mặt bằng của một nhà hàng cũ, tôi là người đã chà bếp và tủ lạnh cho thật sáng bóng. Không may là tất cả đều đã bị thay thế rồi! Chà...

Kimbal đã trải qua một hành trình tương đối dài để có được ngày hôm nay. Sau một tai nạn khi đang chơi trượt ống với con và bị gãy cổ, Kimbal đã có nhiều thời gian để nghĩ về điều nó thật sự muốn làm với cuộc đời mình. Nhà hàng là đam mê của thằng bé, nên cuối cùng nó đã mở các nhà hàng phục vụ thực phẩm trực tiếp từ nông trại ở miền Trung nước Mỹ và thành lập tổ chức phi lợi nhuận Big Green. Big Green là những khu vườn để học trồng cây tại các ngôi trường mà bữa ăn không được phong phú. Kimbal cũng sáng lập một công ty tên là Square Roots, dạy cho những doanh nhân trẻ cách để làm nông dân giữa đô thị, cách xây dựng các khu vườn trong những thùng chứa hàng được tái chế đặt ở bãi đậu xe.

Nhìn lại những gì mà thằng bé yêu thích khi ở tuổi 12, tôi cảm thấy hợp lý đến lạ lùng.

* * *

Khi Tosca 12 tuổi và đang học lớp bảy, giáo viên môn kịch của con bé quyết định sẽ không điều hành câu lạc bộ kịch nữa. Vậy là Tosca đứng lên đảm đương trọng trách này.



Con gái tôi lúc nào cũng trông giống hệt như một diễn viên. Con bé say mê sân khấu, khiêu vũ, biểu diễn và âm nhạc từ khi còn rất nhỏ, đồng thời luôn yêu thích phim ảnh.

Ở Johannesburg, buổi tối thứ Sáu chúng tôi thường ngồi bên nhau trên trường kỷ, vừa xem những bộ phim tình cảm vừa ăn kem (khi tôi vẫn còn chưa chú trọng đến những gì mình ăn như bây giờ). Con bé thường tham gia mọi câu lạc bộ về nghệ thuật biểu diễn. Vậy nên, tôi thấy vô cùng hợp lý khi bây giờ Tosca đã trở thành một đạo diễn, tự làm phim, biến những cuốn tiểu thuyết lãng mạn thành phim điện ảnh cho công ty của con bé, Passionflix.

Tôi bao giờ cũng xúc động mỗi khi “lên đồ” và cùng con gái bước lên thảm đỏ trong những buổi công chiếu.

Các bậc phụ huynh luôn lo lắng về con cái họ. Tôi đã thấy điều đó trong hoạt động khám dinh dưỡng của mình. Một người cha hoặc người mẹ sẽ cảm thấy áp lực nặng nề trong chuyện ăn uống bởi họ có rất nhiều mẫu đơn cần phải điền để giúp con mình được nhận vào trường chuyên lớp chọn. Tôi sẽ nói với họ hãy để con cái tự lo liệu giấy tờ của chúng, để chúng có thể tự đưa mình vào trường đại học hoặc một công việc nào đó. Con cái nên tự chịu trách nhiệm với tương lai của bản thân. Nếu chúng thích thành lập doanh nghiệp và bạn nghĩ đó là một ý hay, hãy ủng hộ con. Hãy dạy cho con cách cư xử tốt đẹp. Nhưng hãy để chúng quyết định mình muốn làm gì.

Tôi không thể đoán trước sự ra đời của Tesla, SpaceX, Kitchen, Big Green hay Passionflix. Nhưng giờ tôi thấy rằng tất cả những gì Elon đạt được trong công nghệ, tất cả những gì Kimbal xây dựng trong giới ẩm thực, và tất cả những gì Tosca đã làm với những bộ phim đều có cội nguồn từ điều chúng yêu thích khi còn là trẻ con.

MƯỜI BA

BẮT ĐẦU LẠI

Nói "Có" để làm cuộc đời bạn trở nên thú vị hơn

Bắt đầu lại bao giờ cũng khó, đặc biệt là khi bắt đầu lại có nghĩa bạn phải chuyển tới một địa điểm mới.

Ở tám thành phố mà tôi đã đi qua kể từ khi trở thành người lớn, năm đầu tiên bao giờ cũng cô độc, năm thứ hai là lúc tôi kết bạn mới, nhưng đến năm thứ ba tôi đã có rất nhiều người bạn mà tôi yêu mến. Tôi chỉ việc chấp nhận thực tế rằng bắt đầu lại bao giờ cũng khó khăn. Lý do chính là bởi, tôi làm việc một mình. Tôi không ở trong một văn phòng nơi mọi người có thể kết nối với đồng nghiệp. Đó cũng là lý do tại sao tôi bắt đầu bằng cách liên hệ với tất cả các bác sĩ dinh dưỡng để tụ họp cùng họ. Một số người trở thành bạn tôi. Một số người cho đến nay vẫn là bạn tôi.

Khi bạn bắt đầu lại ở một nơi mới mẻ, bạn sẽ phải bước ra ngoài. Bạn không thể ngồi một chỗ và gặm nhấm sự cô

độc, hy vọng đời sống xã hội cũng như công việc của mình sẽ tự tốt dần lên. Bạn phải bước ra ngoài, giao lưu và kết nối với mọi người. Bạn phải gặp gỡ người ta, bởi vì đó là nơi công việc dành cho bạn xuất hiện. Đó là nơi bạn bè và đối tác xuất hiện. Bạn biết đấy, bạn sẽ phải hôn rất nhiều chú ếch trước khi một trong số đó trở thành hoàng tử. Ở một vùng đất mới, ngay cả việc bước ra ngoài để giao lưu cũng có cảm giác như một công việc vậy. Bởi vì đó chính là công việc.

* * *

Không dễ để đi một mình đến các sự kiện. Quả thật là rất áp lực. Không ai biết bạn, còn họ thì cứ trao cho nhau những nụ hôn gió và những cái ôm. Tất cả những gì bạn có thể làm là đứng ở đó. Bạn không thể chen ngang vào mối quan hệ bằng hữu của những người xung quanh và những nhóm nhỏ của họ; làm như thế sẽ rất kỳ cục. Nếu bạn may mắn, sẽ có người nào đó đủ tốt bụng để đến trước mặt bạn và nói xin chào. Thỉnh thoảng, tôi chờ đợi đến một giờ đồng hồ để có người nói chuyện với mình, sau đó tôi mới rời đi. Tôi hiếm khi rời khỏi một buổi tiệc trước khi nó kết thúc.

Tôi học được điều đó khi tôi 31 tuổi và mới ly hôn. Một người bạn nói với tôi: “Cứ chịu khó đi ra ngoài. Đó là cách duy nhất để cậu có thể bắt đầu gặp gỡ mọi người ở một thành phố mới.” Tôi đã làm như vậy, nhưng tôi có cảm giác người ta cứ nhìn mình như một sinh vật lạ.

Từ đó tôi mới nhận thấy ai cũng có cảm giác này. Ngay cả những người nổi tiếng đôi khi cũng cảm thấy cô độc. Khi

tôi điều hành trường dạy làm mẩu ở Bloemfontein, tôi được yêu cầu đưa học viên tới sân bay để chào mừng Hoa hậu Hoàn vũ. Cô ấy đứng đó một mình. Tôi vốn là người lịch sự nên không muốn tiếp cận cô ấy và gây ấn tượng làm gì.

Đó chính là những gì mà tôi đã trải qua tại các buổi tiệc nơi tôi không quen ai, cho đến lúc có ai đó thương hại tôi. Tôi nghĩ: “Mình nhớ đã từng trải qua cảm giác này.”

Vậy là tôi tiến tới và nói: “Xin chào. Tôi là Giám đốc của trường dạy làm mẩu. Tôi đến để đón tiếp bạn.”

Hoa hậu Hoàn vũ đáp lại: “Cảm ơn chị đã nói chuyện với em! Thật khủng khiếp khi phải đứng một mình.”

Vậy nên hãy nhớ: ngay cả Hoa hậu Hoàn vũ cũng có thể cảm thấy bản thân thừa thãi tại những buổi tiệc.

* * *

Với tám bằng Thạc sĩ vừa hoàn thành trong tay, tôi chuyển từ Bloemfontein về lại Johannesburg để sống gần hơn với gia đình. Tôi phải xây dựng phòng khám dinh dưỡng thật nhanh.

Nếu bạn bước vào một công việc nơi xung quanh bạn là những con người giống hệt nhau từ ngày này qua ngày khác, họ có thể trở thành bằng hữu của bạn. Tôi không giao lưu để xây dựng sự nghiệp của mình; tôi giao lưu với các đồng nghiệp để tìm hiểu những gì đang diễn ra và chia sẻ thành công của tôi trong vai trò một bác sĩ dinh dưỡng có phòng khám tư. Tôi muốn ngày càng có nhiều bác sĩ dinh dưỡng đủ khả năng để mở phòng khám của riêng họ và đẹp

bỏ những chế độ ăn kiêng cấp tốc rất phổ biến thời đó. Tuy nhiên, rốt cuộc thì các đồng nghiệp đối xử rất tốt với tôi và giới thiệu tôi tới các buổi nói chuyện, công việc phát ngôn và truyền thông, thậm chí còn gửi khách hàng đến để tôi khám nữa. Việc kết nối với mọi người sẽ giúp công việc của bạn phát triển nhiều hơn là ngồi một chỗ chờ điện thoại reo. Và trong bối cảnh hiện nay là chờ email đến.

Bên cạnh việc chấp nhận những lời mời thì chiến lược của tôi còn là tham gia mọi hiệp hội mà tôi có thể tham gia. Tôi đã trở thành thành viên của Hiệp hội Thực chế học và kiểm được danh sách các bác sĩ dinh dưỡng trong khu vực của mình. Nếu bạn có thể gia nhập một số tổ chức, đó là nơi bạn sẽ gặp gỡ những người giống mình và có thể làm quen với họ. Tôi bắt đầu tổ chức các buổi họp mặt dành cho những bác sĩ dinh dưỡng đang có phòng khám tư hoặc muốn mở phòng khám tư, chia sẻ những lời khuyên về phương pháp để thành công rồi sau đó dành thời gian tán gẫu với nhau. Tôi được gặp những người mới, và họ cũng gặp được nhau. Các đồng nghiệp của tôi rất thích các cuộc họp mặt này nên tôi quyết định sẽ tiếp tục duy trì nó.

Trong thời gian đó, tôi vẫn xây dựng một cơ sở khách hàng vững chắc. Sau hai năm, số khách hàng mà tôi tiếp mỗi ngày lên đến hai mươi người!

* * *

Sau đó thì một chuyện tôi không nghĩ tới đã xảy ra: điện thoại của tôi ngừng hoạt động. Đường dây cáp điện thoại

dẫn tới văn phòng tôi bị hỏng, và vì đó là thập niên 1980, Nam Phi không sản xuất được loại dây cáp này. Phải mất đến sáu tháng để người ta đưa dây cáp từ châu Âu sang.

Điện thoại là phương thức tôi đặt lịch hẹn và cũng là cách duy nhất để khách hàng có thể gặp tôi những lúc họ không ghé văn phòng hoặc viết thư. Tệ hơn nữa, tôi không có cách nào báo cho mọi người biết số điện thoại của tôi tạm thời không hoạt động. Nếu họ gọi cho tôi, tất cả những gì họ nghe thấy là tiếng chuông báo máy bận! Tôi cần một kế hoạch để có thể sống sót. Tôi cho là mình đã nghĩ ra cách, nên tôi mới mua một chiếc máy nhắn tin và gửi tin nhắn cho toàn bộ khách hàng cũng như các bác sĩ, cho họ biết tất cả những gì phải làm là nhắn tin cho tôi, rồi tôi sẽ tìm điện thoại và gọi lại cho họ.

Nhưng kế hoạch đó không thành công. Trong vòng ba tuần, mỗi ngày tôi chỉ tiếp một khách hàng.

Tôi suy sụp. Thu nhập của tôi sụt giảm nhanh chóng. Tôi không biết mình nên làm gì.

Trong buổi họp mặt tiếp theo với các đồng nghiệp, họ cho tôi biết đã cố gắng gọi điện, nhưng điện thoại của tôi lúc nào cũng báo bận. Tôi khóc òa lên. Rồi sau đó một chuyện kỳ diệu đã xảy ra. Họ nói rằng tôi đã giúp đỡ họ suốt hai năm trời, giờ là lúc để họ giúp lại tôi. Họ chuyển cho tôi sáu công việc tư vấn bán thời gian - ở nhà giữ trẻ, phòng khám tư, nghiên cứu việc cho trẻ sơ sinh ăn, viết lách, dạy học và tư vấn dinh dưỡng tại siêu thị. Mỗi công việc đòi hỏi từ bốn

đến tám giờ làm việc hằng tuần và không cần dùng đến điện thoại. Tôi háo hức khi được làm việc trở lại và khám phá một lĩnh vực mới trong ngành dinh dưỡng mà mình chưa từng làm trước đó.

Khi dây cáp điện thoại đã sửa xong, phòng khám của tôi phát đạt trở lại và tôi thậm chí còn trở nên bận rộn hơn bao giờ hết! Tư vấn trở thành một hình thức thu nhập mới, giúp ích rất nhiều cho tôi trong phần còn lại của sự nghiệp bác sĩ dinh dưỡng. Đôi khi, kế hoạch tốt nhất là chấp nhận sự giúp đỡ của người khác.

Bài học này cũng hiệu quả khi một trong các bác sĩ dinh dưỡng đồng nghiệp đến nhà với thông tin về việc làm cho một trong những đứa con của tôi.

Khi chúng tôi mới chuyển đến Toronto, Elon cần tìm việc làm. Tôi đã tham dự một buổi họp mặt bác sĩ dinh dưỡng và có nhắc đến chuyện con trai tôi đang tìm việc. Trong số các bác sĩ dinh dưỡng có người chồng đang làm việc ở Microsoft.

“Con tôi rất giỏi về máy tính,” tôi bảo cô ấy. Mọi người mẹ đều nói những điều như vậy. Trong trường hợp này, tất cả đều rất ngạc nhiên khi thấy điều tôi nói đúng như thế nào.

* * *

Xuyên suốt sự nghiệp của mình, tôi luôn cố gắng để giúp những người khác thành công. Điều khiến tôi ngạc nhiên đó là đôi lúc tôi cũng cần đến sự trợ giúp của họ. Đừng tốt với người để được đền đáp; hãy tốt với người vì bạn thích làm như vậy, và vì sự giúp đỡ của bạn sẽ khiến họ làm việc tốt hơn.

Ở tuổi 71, tôi từng gặp gỡ những người bạn thân thiết nhất trong công việc của mình suốt nhiều năm qua. Và tôi vẫn tiếp tục kết giao với rất nhiều người bạn tuyệt vời trong sự nghiệp dinh dưỡng cũng như làm mẫu của mình.

Bây giờ, mỗi khi tôi tham dự bất kỳ sự kiện nào và thấy ai đó đang đứng một mình, tôi sẽ đi về phía họ và mời họ tham gia cuộc trò chuyện của chúng tôi. Nếu bạn thấy ai đó đang đứng một mình, bạn cũng nên nói chuyện với người ấy. Bạn có thể sẽ thấy xấu hổ, nhưng thực chất thì không như vậy. Phần lớn thời gian, bạn sẽ gặp được những con người tốt bụng.

MƯỜI BỐN

ĐẾN MỘT QUỐC GIA KHÁC, NẾU CẦN

Hãy tận dụng cơ hội, lúc nào bạn cũng có thể quay đầu

Cuộc sống là bất khả dự đoán và có đầy những điều ngạc nhiên. Đôi khi, tất cả những gì bạn cần chỉ là tận dụng cơ hội và thực hiện một sự thay đổi lớn.

Năm đó tôi 41 tuổi, việc làm ăn của tôi đang diễn ra suôn sẻ ở Johannesburg và chúng tôi có một căn nhà đẹp. Rốt cuộc thì tôi cũng cảm thấy yên tâm.

Elon muốn chuyển đến Canada. Nó cảm thấy Bắc Mỹ là nơi phù hợp để theo đuổi sở thích về máy tính. Thành bé nhờ tôi nộp đơn xin lấy lại quốc tịch để cả ba anh em đều có quốc tịch Canada.

Tosca muốn đi theo Elon vì nó nghĩ như thế sẽ vui hơn nhiều. Khi Tosca 13 tuổi, con bé muốn học tiếng Pháp ở Hội

Liên hiệp Pháp, phòng khi chuyển tới Canada để sống. Con bé trở nên rất thích thú với các bài học tiếng Pháp, khi đọc được rằng tiếng Pháp là ngôn ngữ thứ hai tại Canada.

Tôi cũng học. Tôi từng học tiếng Pháp ở trường, nên tôi theo học lớp nâng cao. Khi đó mỗi lớp học ở Hội Liên hiệp Pháp đều phải tổ chức một màn trình diễn văn nghệ, và lớp tôi nói: “Chúng ta cần một ca sĩ opera.” Không ai trong số chúng tôi có tài hát opera cả.

Tôi lên tiếng: “Con gái tôi hát được!”

Vậy là họ nói: “Nhưng con bé đang học lớp sơ cấp. Con bé không thể nói tiếng Pháp.”

Tôi chỉ đáp: “Để xem đã.”

Chúng tôi thuê một bộ đầm opera màu vàng cùng tóc giả, và Tosca cất giọng hát bằng tiếng Pháp. Dù còn nhỏ, dù chưa nói được tiếng Pháp, con gái của tôi vẫn đón nhận thử thách này và thực hiện một màn trình diễn tuyệt vời.

Không ai nhận ra con bé! Một số người còn cho rằng chúng tôi đã gian lận khi thuê ca sĩ thật đến hát. Họ bàng hoàng khi khám phá ra sự thật rằng đó chính là Tosca, một cô bé chỉ mới 13 tuổi.

Con bé lúc đó vẫn còn hoảng vì không phải là một người nói giỏi tiếng Pháp, bởi tại Nam Phi, nếu không thể vượt qua các kỳ thi tiếng Afrikaans, bạn sẽ không được lên lớp. Con bé tin rằng chúng tôi sắp sửa chuyển đi và nếu tới Canada mà không biết cách nói tiếng Pháp, nó sẽ thi rớt các môn học.



Mất nhiều thời gian để chúng tôi thu xếp mọi thứ. Khi hộ chiếu cuối cùng đã được gửi lại, Elon lên đường tới Canada chỉ ba tuần sau. Thành bé khi ấy mới 17 tuổi.

Tôi tiễn thành bé lên đường với danh sách địa chỉ cùng 2.000 đô la trong chi phiếu du lịch. Số tiền này đến từ 100 rand (khoảng 5.96

đô la) mà tôi từng giành được trong cuộc thi sắc đẹp hai mươi năm về trước. Một người bạn đã khuyên tôi nên đầu tư số tiền thắng giải vào cổ phiếu. Khi thị trường chạm đáy và giá cổ phiếu giảm xuống mười lần, tôi mở một tài khoản lấy tên Elon sau khi thành bé ra đời và quên bẵng đi. Đến năm 1989, tôi tìm thấy tài khoản ấy và lúc này nó có giá trị 2.000 đô la. Giờ Elon đã có chút tiền để sống trong vòng vài tuần.

Tôi viết thư cho gia đình ở Canada để báo họ biết Elon đang đến đó, dù tất nhiên là thành bé đã đến gặp họ trước khi thư đến nơi. Thời ấy, thư gửi đến Canada đi mất tận sáu tuần.

Elon xuống sân bay ở Montreal và gọi cho chú tôi, nhưng không ai trả lời. Thành bé gọi cho tôi báo tin và nói: “Giờ con nên làm gì đây?”

Tôi bảo thành bé hãy tìm một chi nhánh của Hiệp hội Thanh niên Cơ đốc. Sau đó nó tới Toronto để tìm một người



chú khác của tôi, nhưng cũng không có ai ở đó cả. Rồi Elon lên xe buýt tới Saskatchewan để tìm những người anh em họ của tôi.

Thằng bé cứ thể xuất hiện trước thềm nhà họ và nói: “Xin chào, cháu là con trai của mẹ Maye.” Đó là lúc Elon bước sang tuổi 18.

Tosca, lúc đó lên 15 tuổi, nói với tôi: “Có lẽ mẹ con mình nên đi theo anh Elon. Đi và xem anh ấy đang làm gì.”

Nhưng tôi vừa được Đại học Cape Town nhận làm nghiên cứu sinh Tiến sĩ.

Tôi nói: “Mẹ sẽ lấy bằng Tiến sĩ ở đây, rồi sau đó chúng ta mới đi được.”

Con bé đáp: “Nếu mẹ không đi, vậy thì con sẽ tới Canada và anh Elon sẽ chăm sóc con.”

Tôi nghĩ những gì Tosca nói thật vớ vẩn, nhưng tôi vẫn đồng ý lên đường và xem chuyện gì sẽ xảy ra tiếp theo. Tôi không thích chuyển đi chút nào, nhưng Elon đã ở đó rồi. Kimbal cũng nói mình muốn đi sau khi hoàn tất việc học cấp ba còn Tosca thì vô cùng quyết tâm. Tôi chắc chắn sẽ không để chúng tự đi một mình. Ít nhất thì tôi cũng nên đi và xem mọi chuyện có ổn hay không.

Tôi tìm được hai bác sĩ dinh dưỡng đồng ý tiếp nhận văn phòng của tôi trong lúc tôi ra nước ngoài. Họ sẽ ở lại nhà tôi và trông nom Tosca.

Khi tôi tới Canada và xem xét những cơ hội ở đó, Elon và tôi đã tới nhiều trường đại học ở năm tỉnh khác nhau. Mỗi trường đều sẵn sàng tiếp nhận tôi ngoại trừ Montreal, họ nói tiếng Pháp của tôi không đủ tốt để làm công việc nghiên cứu.

Tôi tỏ ra hứng thú với Đại học Toronto, bởi họ sẵn lòng trả thù lao để tôi làm nhân viên nghiên cứu mười giờ mỗi tuần, nhờ vậy tôi có thể vừa điều hành phòng khám, vừa học và làm mẫu. Toronto cũng là một trung tâm của nghề người mẫu ở Canada. Và vì tôi là nhân viên của trường, các con tôi sẽ được miễn học phí khi học ở đó.

Tôi đến gặp tất cả các công ty quản lý người mẫu ở năm thành phố lớn. Khi đó tôi đã ở độ tuổi đầu 40, nên tôi không chắc liệu mình được chào đón hay không. Nhưng tất cả công ty đều đồng ý, bởi họ muốn sử dụng một người mẫu già dặn hơn.

Ba tuần sau, tôi quay trở lại Johannesburg và nhận ra Tosca đã bán nhà, bán đồ nội thất và cả xe của tôi. Đứa con gái 15 tuổi cao 1m77 này không quan tâm chuyện mình chưa đủ lớn và không có quyền được bán bất kỳ thứ gì cả. Mọi thứ trong nhà đã một đi không trở lại. Và xe hơi của tôi nữa.

Tất cả những gì tôi phải làm là ký giấy tờ và mọi chuyện coi như xong xuôi. Chúng tôi rời Nam Phi vài tuần sau đó. Kế hoạch là Kimbal sẽ hoàn tất việc học rồi mới nhập hội cùng cả nhà.

* * *

Nhiều người hỏi tôi tại sao không nổi trận lôi đình khi Tosca bán sạch nhà, xe và đồ nội thất. Chà, con bé cũng có lý. Suy cho cùng thì chúng tôi đã bàn với nhau việc chuyển tới Canada, và Tosca chỉ muốn thúc đẩy quá trình nhanh hơn mà thôi. Nếu một thành viên trong gia đình đưa ra lý lẽ thuyết phục, thì dù cho đó là một sự thay đổi triệt để đến mấy, hãy chấp nhận.

Việc chuyển đến Toronto tốt cho gia đình tôi bởi ở đó có những cơ hội mới. Tôi đang ở đỉnh cao sự nghiệp tại Johannesburg và hạnh phúc khi sống ở đó, nhưng các con tôi nhìn thấy một tương lai ở châu Mỹ. Chúng tôi có thể bắt đầu ở Canada. Chúng tôi biết vạn sự khởi đầu nan, nhưng khi chúng tôi đã chứng minh được bản thân, về lâu về dài rồi sẽ tốt đẹp.

Còn trong ngắn hạn, điều ngạc nhiên đó là tôi sẽ không bao giờ phải sợ chồng cũ của mình nữa, sau hai mươi năm sống trong địa ngục. Sống mà không phải sợ hãi thật tuyệt

vời. Ngay cả khi bạn không biết liệu việc chuyển đến một vùng đất mới có tốt cho bạn và gia đình hay không, bạn vẫn luôn có thể quay đầu lại. Tôi thì chưa bao giờ quay đầu lại.

Nếu đã đến lúc để tiến về phía trước, hãy tận dụng cơ hội, cho cơ hội đó ba năm và cố gắng hết sức để ổn định. Nếu cuộc sống của bạn không được cải thiện và bản thân cảm thấy không hạnh phúc, hãy quay trở lại với cuộc sống trước đây.

MƯỜI LĂM

HÀNH ĐỘNG TỬ TẾ

Trân trọng những việc tốt

Bạn thường lo về nhiều thứ vốn chẳng bao giờ xảy ra, nhưng những điều tồi tệ vẫn có thể xảy đến với bạn mà không thể thấy trước được. Không cần phải cố gắng để thấy hết tất cả những điều ấy. Bạn có thể lên kế hoạch và chuẩn bị, nhưng không bao giờ chúng ta có thể chắc chắn từ trước rằng chuyện gì sẽ xảy ra. Tosca từng lo mình sẽ bị hạn chế bởi ngôn ngữ, nên chúng tôi đã đi học tiếng Pháp để chuẩn bị trước, nhưng khi chuyển tới Toronto, cả nhà mới nhận ra trong thành phố này không có ai nói tiếng Pháp cả.

Nhưng vẫn còn vô số những vấn đề khác có thể xảy ra. Chúng tôi đã cố gắng hết sức. Nhiều người tỏ ra rất tử tế với chúng tôi. Có những người trở thành bạn, và một số người chỉ là những người lạ tốt bụng.

Ngay trước khi rời Nam Phi, một người bạn cho chúng tôi biết có người ở Toronto có thể cho chúng tôi thuê một căn hộ nội thất đầy đủ mà trong vòng vài tháng đầu tiên tôi có thể trả tiền ở Nam Phi, sự giúp đỡ đầu tiên trong nhiều sự giúp đỡ chúng tôi nhận được. Sự giúp đỡ này rất hữu ích bởi chính quyền Nam Phi sẽ khóa tài khoản của tôi sau khi tôi rời đi và không cho phép công dân mang ra nước ngoài số tiền nào nhiều hơn 2.000 đô la, còn tôi thì cần trả tiền thuê nhà ngay lập tức.

Tosca và tôi chuyển tới Toronto, đến sống trong một căn hộ chung cư. Ở đó có một phòng ngủ, Tosca và tôi sẽ ngủ trên giường trong căn phòng ngủ này, còn Elon ngủ trên trường kỷ trong phòng khách. Chúng tôi đến nơi vào tháng Mười hai, thời điểm rất lạnh tại Toronto. Quần áo của chúng tôi phần lớn giống như quần áo để mặc ở Miami, không phù hợp với thời tiết rét mướt ở nơi này. Chúng tôi phải mượn áo khoác của chị tôi và mẹ tôi, những món quần áo vốn đã có hai mươi hoặc năm mươi năm tuổi đời.

Chúng tôi có rất nhiều thứ phải học. Tôi không quen thuộc với thành phố này, và việc tìm đường đi khiến tôi hoang mang khủng khiếp. Tôi không có đủ tiền để mua xe hơi, nên tôi luôn dùng tàu điện ngầm và xe buýt. Tất cả những gì tôi biết là phải dùng đồng loonie, đồng xu 1 đô la Canada rất nặng, để trả tiền tàu điện ngầm và xe buýt.

Trong vài tuần đầu tiên, tôi mang theo một cái túi lớn đựng đồng loonie để trả tiền xe buýt, sau đó trả tiền tàu

điện ngầm rồi lại trả tiền xe buýt, bởi tôi phải đi tới nhiều địa điểm khác nhau nhằm vừa dự các buổi diễn thử, vừa tìm một căn hộ khác để thuê.

Một ngày nọ, tôi lên xe buýt và trên đó có vài người khách du lịch đang hỏi tài xế về vé trung chuyển¹. Họ lấy vé trung chuyển rồi sau đó đi tới chỗ tàu điện ngầm. Tôi hỏi: “Có vé trung chuyển ă?”

Đó là một bài học rất thú vị. Tôi phải xếp hàng để tìm cơ hội làm mẫu, nhưng để tiếp cận các cơ hội đó, tôi phải di chuyển rất xa. Bây giờ tôi có thể dùng vé trung chuyển để đi một chiều tới bất cứ đâu. Quả thật rất thoải mái khi không phải mang những chiếc túi nặng chứa đầy tiền xu, đồng thời đó cũng là một sự cứu rỗi về tiền bạc.

Ở tuổi 42, tôi háo hức muốn mở phòng khám tại Toronto, nhưng tôi không thể bắt đầu cho đến khi trở thành bác sĩ dinh dưỡng được chứng nhận (registered dietitian, RD), có nghĩa là tôi phải vượt qua kỳ thi tại Canada. Đồng thời, tôi cần phải tham dự năm kỳ thi trình độ đại học của Đại học Toronto nhằm chứng minh điểm số của tôi đủ tiêu chuẩn để đi làm như một người đã tốt nghiệp đại học. Để được chứng nhận, tôi phải tham dự các kỳ thi cùng những cử nhân vừa

¹ Nguyên văn: *transfer*. Vé chuyển xe tàu là một loại vé dùng trong giao thông công cộng ở Toronto, Canada, khi dùng loại vé này hành khách chỉ cần mua vé một lần, sau đó có thể dùng để chuyển tiếp từ phương tiện này sang phương tiện khác (như từ xe buýt sang tàu điện ngầm) mà không mất thêm tiền.

tốt nghiệp ngành thực chế học, những người chỉ mới bước qua tuổi 20. May mắn thay, lần đầu tiên trong đời, tôi được học bài bằng tiếng Anh - một điều thật tuyệt vời!

Vào ngày thi, tôi còn có một buổi quay quảng cáo truyền hình mà tôi tha thiết muốn tham gia bởi tình hình tài chính khó khăn của mình. Và với một lòng tốt đến khó tin, một trong những cán bộ dinh dưỡng của khoa Khoa học dinh dưỡng đã đồng ý giám sát bài thi của tôi vào một ngày khác.

Tại một buổi họp mặt bác sĩ dinh dưỡng, một đồng nghiệp nói rằng chị ấy không thể dạy môn Giáo dục dinh dưỡng cho trẻ em ở trường đại học hai đêm mỗi tuần, nên chị ấy đề nghị nhường vị trí đó cho tôi. Trường đại học sẵn sàng chấp nhận bằng Thạc sĩ Khoa học của tôi tại Nam Phi và không cần tôi phải được chứng nhận nữa. Thật bất ngờ, tôi đã có một công việc mới.

Cùng lúc đó, tôi vẫn đi làm mẫu. Tôi luôn có khả năng chỉ ra ai là người mẫu, bởi họ cao ráo, mảnh mai và mang theo mình những chiếc túi xách lớn. Chúng tôi tự làm tóc và trang điểm, chúng tôi luôn tự mang theo giày dép, phụ kiện, tóc giả và kẹp tóc. Điều này không hề giống như khi tham gia những buổi trình diễn thời trang cao cấp.

Tôi có rất nhiều kinh nghiệm làm mẫu, nhưng những kinh nghiệm tôi có chỉ là cách người ta làm ở Nam Phi.

Trong buổi diễn tập đầu tiên mà tôi tham gia ở Toronto, tôi đóng vai mẹ của cô dâu.

Nhà sản xuất nói: “Tại sao chị lại mang dép quai hậu? Chị cần mang ‘ống và bơm’ ấy.”

Tôi không hiểu cô ấy nói gì.

Tôi đáp: “Tôi có phải lính cứu hỏa đâu. Ống là gì? Bơm là gì?”

Tất nhiên, ‘ống’ ở đây là tất chân, còn ‘bơm’ là giày cao gót. Làm sao tôi biết được chứ? Đó là những thứ mà bạn phải học khi chuyển đến sống ở một quốc gia khác.

Nhà sản xuất gọi cho công ty quản lý của tôi để phàn nàn. Tôi suýt bật khóc vì bản thân đang cần công việc và người ta đối xử tệ với tôi vì biểu hiện thiếu chuyên nghiệp. Một trong những người mẫu ở đó nghe được lời phàn nàn và nói với tôi: “Có một cửa hàng bán giày ở Toronto với giá chỉ 19 đô la thôi.”

Tôi đã mua một đôi giày màu bạc và một đôi giày màu vàng kim, rồi tôi mang chúng tới mọi buổi trình diễn cho đến khi tình trạng tài chính của tôi được cải thiện. Đó là một hành động tử tế, đến từ một người mẫu.

✧ ✧

Một lần nọ, vào giữa mùa đông, và trên chuyến bay tới Toronto, toàn bộ hành lý của tôi đã không cánh mà bay cùng với tất cả quần áo và bằng cấp. Tất nhiên, chiếc túi đựng đầy đồ chơi nhồi bông của Tosca thì vẫn đến nơi mà không hư hại gì.

Cho đến khi tìm lại được hành lý, tôi buộc phải mặc quần áo của Elon và Tosca, bởi tôi không có đủ tiền để mua

quần áo mới. Tôi phải giải thích với mọi người tại sao mình lại ăn mặc kỳ lạ như vậy.

Tôi cứ phải nói suốt: “Xin lỗi, hành lý của tôi bị lạc mất rồi.”

Mỗi tháng, tôi đều thuê một chiếc xe hơi chạy tới hãng hàng không ở sân bay và hỏi về hành lý của mình. Và mỗi tháng họ đều trả lời: “Xin lỗi, chúng tôi không biết hành lý của chị ở đâu cả.”

Một vài tháng sau, tôi lại phải giải thích về cách ăn mặc kỳ lạ của mình với một người đàn ông mà tôi gặp ở Toronto.

Anh ta nói: “Ý chị là, họ không thể tìm thấy hành lý của chị à? Để tôi đưa chị đến sân bay.” Anh cho tôi đi nhờ xe, thật tốt, bởi tôi không phải trả tiền để thuê xe nữa. Anh không hề biết tôi nghèo như thế nào.

Chúng tôi tới văn phòng của hãng hàng không, rồi anh bước vào và nói với họ: “Tôi là luật sư của chị ấy. Các vị phải tìm hành lý của chị ấy ngay.”

Thật ra anh ấy là một kế toán. Tôi cười to. Tôi không tin nổi những gì tai mình vừa nghe.

Ngày hôm sau, hãng hàng không gọi cho anh và nói: “Chúng tôi tìm thấy hành lý của chị ấy ở Mexico City.” Ba ngày sau, tôi đã lấy lại được hai chiếc túi xách lớn của mình. Một chiếc bị hư hỏng nhẹ. Một chiếc áo gió bị mất. Nhưng những tấm bằng của tôi thì vẫn còn ở đó.

Một hành động tử tế tuyệt vời, từ một người đàn ông không phải luật sư.



Tôi từng đăng ký một công việc làm mẫu ở Mississauga, nơi cách Toronto bốn mươi phút lái xe - nếu bạn có xe. Khi tôi thức dậy, tôi nhận ra trời đang đổ tuyết. Chà, nếu phải đi làm thì tốt hơn hết bạn nên tìm đường để tới chỗ làm, ngay cả khi đang có bão tuyết. Tôi nhét đôi giày của mình vào cái túi lớn và bước ra khỏi nhà. Tôi phải đón hai chuyến xe buýt, hai chuyến tàu điện ngầm, thêm hai chuyến xe buýt nữa và sau đó đi bộ khoảng 365 mét để tới được phòng chụp, trong lớp tuyết dày gần một mét.

Tôi không phân biệt được đâu là đường và đâu là lề đường. Chỉ có cột đèn, và một làn đường dành cho xe hơi, nên tôi cho là lề đường sẽ nằm ở giữa, nhưng tôi không thấy gì cả. Tôi bước đi trong cô độc, lê chân trong lớp tuyết dày gần một mét để tới được phòng chụp. Để đến đó, tôi đã mất tới hai giờ đồng hồ.

Khi tôi xuất hiện, họ nói: “Cảm ơn chị vì đã lái xe trong thời tiết xấu như thế này.”

Tôi nói: “Đâu có, tôi đi xe buýt mà.” Mặt mọi người ở đó nghệt ra.

Chúng tôi bắt đầu chụp hình, rồi sau đó, tôi lại lội qua lớp tuyết dày để quay trở ra đường.

Ở phía xa, cuối con đường, tôi thấy một chiếc xe buýt đang đậu. Tôi cứ tiếp tục đi, và khi tôi bước tới, người tài xế liền mở cửa.

Tôi hỏi: “Xe bị mắc kẹt hả anh?”

Người tài xế trả lời: “Không, tôi thấy cô đang đi bộ nên tôi đợi thôi. Chắc là cô đang đi bộ tới để bắt xe buýt, bởi quanh đây đâu có chỗ nào để đi nữa.”

Tôi là hành khách duy nhất trên chuyến xe buýt đó. Một hành động tử tế tuyệt vời, từ một người tài xế xe buýt.

Bài học ở đây đó là việc trân trọng sự tử tế từ những người lạ khiến bạn cảm thấy hạnh phúc. Tôi không hề nhớ đã có bao nhiêu người từng tử tế với mình cho đến khi tôi viết cuốn sách này. Nhưng sau đó tôi đã nhớ lại. Cuộc sống trở nên dễ dàng hơn khi mọi người sống tử tế với nhau. Họ giúp tôi vượt qua những tình huống không thoải mái, bất hạnh hoặc khó khăn. Họ không hề mong đợi được đền đáp. Đó là những người tốt, và có rất nhiều người tốt. Hãy trân trọng những điều tốt đẹp xảy đến với cuộc sống của bạn. Khi bạn đang trong cảnh khó khăn, hãy tìm kiếm sự giúp đỡ từ gia đình, bạn bè và thậm chí cả những người lạ. Đồng thời, bạn cũng hãy trao đi sự tử tế cho những người không quen.

PHẦN IV

Thành Công

MƯỜI SÁU

PHỤ NỮ TRONG CÔNG VIỆC

Càng chăm chỉ, càng may mắn

Khẩu hiệu của cha tôi là: “Càng chăm chỉ, càng may mắn.” Mọi người thường nói cha tôi thật may mắn khi thành công. Người ta cũng nói như thế với tôi, nhưng họ đã sai rồi. Gia đình và bạn bè tôi từng chứng kiến tôi đã làm việc chăm chỉ ra sao cũng như những khó khăn mà tôi trải qua, và họ muốn tôi chia sẻ về những điều đó trong cuốn sách này. Không ai trong số họ nói rằng tôi may mắn cả. Có vẻ như bạn phải may mắn lắm mới xuất hiện trên biển quảng cáo ở Quảng trường Thời đại hoặc trở thành người mẫu cho CoverGirl ở tuổi 69. Và quả thật là vậy! Nhưng bạn phải làm việc chăm chỉ để tạo nên vận may của riêng mình.

Chúng tôi chỉ có thể đem theo một ít tiền bên mình khi chuyển đến sống ở Toronto. Tôi đã làm việc vô cùng chăm

chỉ và rốt cuộc cũng có thể sống thoải mái ở Johannesburg, nhưng vì tài khoản của tôi đã bị khóa nên bây giờ tôi phải bắt đầu lại từ đầu.

Người kế toán của tôi vẫn có thể gửi một số tiền nhỏ mỗi tháng cho những ai là sinh viên, và với việc cả bốn người trong gia đình đều đang đi học, họ cho chúng tôi một khoản tiền tương đối để chi tiêu cho thực phẩm. Tôi đang làm nhân viên nghiên cứu mười giờ mỗi tuần, và khoản thù lao của công việc này được dùng để chi trả cho căn hộ mà chúng tôi đang thuê. Tôi cũng bắt đầu trở lại làm mẫu ngay lúc đó, và tiền công làm mẫu dùng để trang trải tất cả những thứ khác.

Tôi bắt đầu làm việc tại trường đại học ngay lập tức và bận rộn tới nỗi không có thời gian để tìm trường học cho Tosca.

Con bé tự mình thu thập một mớ tờ rơi để có thể chọn trường trong cùng khu dân cư. Như vậy không phải lo về trường nữa. Nhưng khi Tosca về nhà, con bé nhận ra mình không có gì để làm trong căn hộ cả gia đình đang ở. Vậy là nó tới một cửa hàng bán bánh kẹp thịt gần đó để xin việc.

Họ hỏi: “Cháu muốn làm việc bao nhiêu ngày mỗi tuần?”

Con bé đáp: “Ồi cháu làm mọi ngày cũng được.”

Họ trả lời: “Có lẽ luật pháp chỉ cho cháu làm việc sáu ngày mỗi tuần thôi.”

Sau đó họ còn hỏi con bé muốn làm việc bao nhiêu giờ mỗi ngày. Tosca trả lời là mười hai giờ mỗi ngày. Họ nói về mặt luật pháp có lẽ Tosca chỉ được làm tối đa tám giờ mỗi

ngày. Con bé khi đó đang học về luật và lần đầu tiên đi làm ở bên ngoài.

Tosca bắt đầu làm việc ngay lập tức tại cửa hàng bánh kẹp thịt cả ngày, sau đó khi bắt đầu đi học thì con gái tôi sẽ làm việc sau giờ học.

Tại cửa hàng, Tosca sẽ lau sàn, dọn rác và chùi nhà vệ sinh, những việc con bé chưa làm bao giờ. Đó là cả một thế giới rất khác so với những gì quen thuộc ở Nam Phi, nơi Tosca có một phòng ngủ được thiết kế theo ý thích của nó, một tủ quần áo chiếm gần hết cả bức tường. Căn phòng của Tosca là căn phòng đẹp nhất trong nhà.

Giờ thì con bé phải ngủ chung phòng với tôi và chùi nhà vệ sinh ở một cửa hàng bán đồ ăn nhanh.

Nhưng Tosca xem đó là một cuộc phiêu lưu. Con bé tự nhủ với mình: “Đây là công việc”, và nó đã làm như vậy. Tosca chưa bao giờ phàn nàn cả.

Con bé ăn bánh kẹp thịt và khoai tây chiên suốt cả tháng. Bản thân việc ăn uống như thế đã là một trải nghiệm bởi ở Nam Phi, con bé không ăn thức ăn nhanh. Tosca chỉ làm lao công cho cửa hàng trong vòng một tháng, sau đó được đưa lên làm trợ lý cho quầy bán hàng mang đi.

Cuối cùng, con gái tôi tìm được một công việc mới gần nhà hơn. Lần này, đó là công việc tại một siêu thị cao cấp, đồng thời lương của con bé cũng tăng gần gấp đôi. Đây là một bài học về kinh tế học cho Tosca, và con bé không bao giờ quên.

Bây giờ Tosca là một nhà thương thuyết tài ba. Và con bé cũng đối xử rất công bằng với bất kỳ ai làm việc cho mình. Con gái tôi rất trân trọng những người có đạo đức nghề nghiệp và đi sớm về muộn.

Cuộc sống ở Toronto không hề dễ dàng, nhưng chúng tôi học hỏi rất nhanh. Tôi đang làm người mẫu, nhưng tôi không thể làm được thẻ tín dụng vì không có điểm tín dụng. Mọi đơn xin làm thẻ tín dụng đều bị từ chối. Điều đó có nghĩa là chúng tôi phải sống với tất cả số tiền mặt có trong túi. Mỗi khi tôi nhận được thù lao từ một công việc làm mẫu, điều đó có nghĩa là chúng tôi có thêm tiền để mua đồ, chẳng hạn như áo ấm, giày, vải lanh hoặc chăn cho cả nhà.

Bất kể tôi có tìm đến bao nhiêu ngân hàng, tôi vẫn không thể làm được thẻ chỉ vì không có điểm tín dụng; nhưng nếu không có thẻ tín dụng, tôi lại không thể có lịch sử tín dụng tại Canada. Nếu tôi không có lịch sử tín dụng, tôi sẽ không thể vay tiền để thuê xe, văn phòng hoặc bất cứ thứ gì khác. Không ngân hàng nào chịu thông cảm cho tôi cả.

Có người nói với tôi các cửa hàng bách hóa sẽ thoải mái hơn và hướng dẫn tôi cách đăng ký làm thẻ mua hàng để có thể xây dựng lịch sử tín dụng cho mình.

Tôi liền tới cửa hàng Eaton's, một cửa hàng bách hóa lớn và thời thượng.

Họ từ chối.

Họ giải thích rằng không có cách nào để đảm bảo là tôi sẽ thanh toán đủ và đúng hạn. Nhưng ngay trên tường văn phòng của họ, phía trên bàn làm việc là tấm áp phích Ngày của Mẹ, và tôi là người mẫu trong tấm áp phích đó. Tôi liền chỉ cho họ thấy.

Họ trở nên vui mừng. Họ nói với tôi: “Chúng tôi sẽ cấp thẻ cho chị.”

Đó là một sự may mắn bất ngờ. Sau đó tôi mới nhớ lại buổi chụp hình cho tấm áp phích của Eaton's: Đó là buổi chụp hình mà tôi đã dùng ngày nghỉ ở trường, leo lên tàu điện ngầm và xe buýt để tới phòng chụp. Quả là một nỗ lực xứng đáng.

Tôi được sinh ra trong phước lành. Tôi có những người cha người mẹ tốt, những người đã cho tôi một nền tảng giáo dục vững chắc. Để trang trải cho việc học hành liên tục, tôi phải nỗ lực gầy dựng công việc ở tám thành phố thuộc ba quốc gia khác nhau. Trên phương diện làm mẫu, tôi có vẻ đẹp của mẹ và chiều cao của người cha lý tưởng, nên tôi rất may mắn. Nghề làm mẫu đã mang lại cho tôi một nguồn thu nhập phụ nhỏ. Và bây giờ, ở tuổi 71, nghề làm mẫu là một nguồn thu nhập thật sự đáng kể. Tôi có thể gọi đó là vận may, ngoại trừ việc tôi đã tận tụy trong nghề người mẫu suốt năm mươi năm, và vẫn nỗ lực hết sức để duy trì sức khỏe cũng như cân nặng của mình - từng phút, từng giờ và từng ngày. Đó không phải là may mắn. Đó thật sự là lao động chăm chỉ.

Nếu bạn không được sinh ra trong phước lành, bạn cần phải tìm cho được tài năng của bản thân và nỗ lực phát triển tài năng đó. Hãy chia sẻ tài năng của bạn với thế giới thông qua mạng xã hội và mọi người xung quanh. Tôi muốn nói bạn sẽ phải quên đi mình đã được sinh ra như thế nào. Có một câu nói: “Ở tuổi 21 bạn không còn là trẻ mồ côi nữa.” Điều đó nghĩa là, bạn cần phải chịu trách nhiệm với cuộc sống tương lai của bản thân. Càng làm việc chăm chỉ, vận may càng dễ tìm đến bạn.

MƯỜI BẢY

YÊU CẦU NHỮNG GÌ BẠN MUỐN

Kiên trì dẫn lối thành công

Khi các con còn nhỏ, tôi luôn dạy chúng hãy yêu cầu những gì chúng muốn.

Tosca chỉ mới 11 tuổi khi tôi đưa con bé đến buổi biểu diễn của ca sĩ người Mỹ Laura Branigan. Con bé là một người hâm mộ Laura cuồng nhiệt. Tôi quen nhiếp ảnh gia của khu nghỉ dưỡng nơi tổ chức buổi biểu diễn. Anh ta cho chúng tôi vé vào cửa, bởi chúng tôi không thể mua nổi những thứ này. Anh còn cho Tosca một tấm ảnh Laura đang đứng hát trên sân khấu.

Ngày hôm sau, chúng tôi đang ngồi trong một nhà hàng và thật khó tin, ngay gần đó chính là Laura Branigan đang ngồi ăn trưa.

Tosca muốn xin chữ ký, nhưng con bé rất sợ. Con bé cứ nói với tôi: “Con không thể qua đó xin chữ ký của cô ấy được.”

Tôi nói: “Này, nếu con không xin thì coi như con đã bị từ chối rồi. Nhưng nếu con xin, sẽ có cơ hội cô ấy đồng ý. Nên câu trả lời dành cho con có thể là một chữ *Có* hoặc một chữ *Không*.”

Tosca nghĩ một lúc rồi nói: “Được rồi mẹ.”

Con bé chạy đi và xin chữ ký.

Ban đầu, Laura nói: “Khoan đã! Từ đâu mà cháu có tấm ảnh này?” Laura chưa bao giờ thấy tấm ảnh đó. Tosca nói mình được người nhiếp ảnh gia ở khu nghỉ dưỡng cho. Vậy là Laura ký lên tấm ảnh. Tosca cười toe toét. Đó là một thành công lớn. Con bé sẽ không bao giờ quên ngày hôm ấy.

Khi Tosca tìm nhà đầu tư cho Passionflix, Kimbal nói: “Nếu họ vẫn tiếp tục gặp em thì có nghĩa là họ vẫn quan tâm đấy.” Và con bé nhận thấy lời anh trai nói hoàn toàn đúng.

Nhưng nếu họ nói “Không”, bạn vẫn phải tiếp tục thử cho đến khi nhận được một câu trả lời “Có”.

* * *

Mỗi lần tôi chuyển đến một thành phố mới, tôi phải gây dựng công việc khám dinh dưỡng lại từ đầu. Ở Nam Phi, mọi thứ dễ dàng hơn - các bác sĩ luôn háo hức mỗi khi tôi mở văn phòng gần phòng khám của họ và sẵn sàng gửi bệnh nhân đến gặp tôi ngay lập tức, nên tôi thậm chí còn kỳ vọng nhiều sự nhiệt tình hơn ở Canada. Nhưng rốt cuộc mọi chuyện không diễn ra như thế.

Nếu tôi muốn có khách hàng, tôi phải tự nói ra nguyện vọng của mình. Tôi bắt đầu bằng cách viết thư cho các bác

sĩ ở Toronto để nói với họ rằng tôi có thể giúp đỡ các bệnh nhân của họ. Tôi nhận ra hầu hết những lá thư của mình đều bị phớt lờ khi chúng được chuyển đến người quản lý phòng khám. Tuy nhiên, bạn vẫn có thể hy vọng nhận được một vài câu trả lời nếu gửi đến một trăm lá thư.

Sau khi tôi gửi đợt thư đầu tiên ở Toronto, tôi nghĩ điện thoại của mình sẽ bận liên tục, nhưng thực tế chẳng có ai gọi cho tôi cả. Tôi bắt đầu gọi thẳng đến phòng khám của các bác sĩ. Hầu hết những người quản lý phòng khám đều nói các bác sĩ không muốn tiếp chuyện với tôi. Nếu tôi tiếp tục gọi cho những người khác, tôi cảm thấy chắc chắn rằng mình sẽ tiếp cận được hai mươi người đồng ý hẹn gặp tôi. Và tôi đã làm được. Tôi tự làm theo lời khuyên của chính mình: Không có gì chắc chắn rằng bạn sẽ nhận được lời đồng ý, nhưng nếu bạn không hỏi, câu trả lời chắc chắn sẽ là không.

Tôi ngồi trong phòng chờ, có khi cả giờ đồng hồ, đợi đến cuộc hẹn của mình. Tôi nhờ các bác sĩ gửi sang bên tôi những bệnh nhân có tiền sử tiểu đường, cholesterol cao hoặc huyết áp cao. Tôi biết nếu tôi có thể khiến họ thay đổi thói quen ăn uống, chất lượng máu của họ sẽ được cải thiện trong vòng ba tháng. Một lợi ích khác là họ sẽ tránh được tác dụng phụ của thuốc.

Các bác sĩ tỏ ra lưỡng lự trước việc gửi bệnh nhân sang bên tôi. Họ thường nói: “Bảo hiểm không chi trả cho việc khám dinh dưỡng; họ chỉ chi trả tiền thuốc để giảm cân thôi.”

Hoặc họ sẽ nói: “Bệnh nhân của tôi sẽ không để cô khám cho họ đâu.”

Tôi biết bệnh nhân sẽ lắng nghe, nếu tôi có cơ hội. Nếu họ gửi đến một vài bệnh nhân, tôi sẽ cho họ thấy kết quả. Khi bạn có thói quen ăn uống tốt, bạn sẽ có thêm năng lượng và cảm thấy khỏe khoắn, nhưng điều đó cần có thời gian và lòng kiên trì. Đó là nền tảng trong những khuyến cáo về dinh dưỡng của tôi. Rốt cuộc, có bốn bác sĩ đã thử gửi một vài bệnh nhân cho tôi.

* * *

Những kết quả thật sự không diễn ra chỉ sau một đêm. Một bệnh nhân có thể đến văn phòng của tôi với những xét nghiệm cho thấy chỉ số đường huyết rất cao. Ba tháng sau, nếu tuân thủ chặt chẽ kế hoạch ăn uống, họ sẽ giảm được 9 kilogram. Đường huyết của họ sẽ trở về bình thường và nguy cơ bị tiểu đường cũng giảm xuống.

Một khi kết quả của bệnh nhân cho thấy những cải thiện đáng kể và các bác sĩ nhận thấy điều này, tôi bắt đầu trở nên bận rộn. Mất khoảng sáu tháng để tôi có thể tiếp bệnh nhân xuyên suốt từ 7 giờ rưỡi sáng đến 7 giờ rưỡi tối. Vào những ngày cuối tuần hoặc ngày nghỉ, tôi sẽ làm công việc giấy tờ, gửi đi các báo cáo về bệnh nhân cùng nhiều thư giới thiệu kèm tờ quảng cáo nói về công việc của mình. Tôi bắt đầu tiếp cận các tờ báo, tạp chí và đài truyền hình để làm truyền thông. Chuyện đó không hề dễ dàng. Họ chẳng mấy may quan tâm. Tôi vẫn là một kẻ vô danh.

Trong quá trình nỗ lực để được biết đến nhiều hơn, tôi tham dự một hội thảo về thực chế học trong lúc vẫn xây

dựng những bài nói chuyện để nhận được nhiều lời mời phát biểu hơn. Một lần nữa, đó là cả một chặng đường dài. Tôi đã có một bài nói chuyện về dinh dưỡng, sau đó gửi tờ quảng cáo đến các doanh nghiệp. Tôi lại có một bài nói chuyện khác, và sau đó tiếp tục gửi thêm tờ quảng cáo. Cuối cùng, tôi đã phát biểu rất nhiều và trở thành người tư vấn cho ngành công nghiệp thực phẩm. Tôi sớm trở thành Chủ tịch của Hội Bác sĩ Dinh Dưỡng Ontario, sau đó là Chủ tịch của Hội Bác sĩ Dinh dưỡng Tư nhân Canada. Đến lúc này thì giới truyền thông không ngừng gọi cho *tôi*, hỏi ý kiến của tôi về những câu chuyện trong tin tức hoặc đặt các câu hỏi về dinh dưỡng.

Vào năm 1994, bốn năm sau khi chúng tôi chuyển tới Toronto, tôi đã có một bài phát biểu cho Hiệp hội Thực chế học Canada. Có một vị giám đốc trong ngành xuất bản ngồi ở hàng ghế khán giả.

Sau bài phát biểu của tôi, cô giám đốc đến gặp tôi và nói: “Tôi muốn chị hãy viết một cuốn sách!” Điều này chỉ xảy ra bởi tôi đã kiên trì.

Một số phụ nữ có thể ngại ngùng, thiếu tự tin hoặc sợ bị từ chối, nên họ không muốn yêu cầu những gì bản thân mong muốn. Đàn ông dường như không gặp vấn đề này. Họ nghĩ họ thật tuyệt vời và xứng đáng có một công việc tốt hơn, nhiều lợi ích hơn, được ngồi trong một văn phòng có cửa sổ, ngay cả khi bản thân họ thật khó ưa và yếu kém. Chúng tôi thường xuyên thấy những sự việc như vậy.

Tôi nhớ có lần mình đã gặp một người vừa bị sa thải. Tôi hỏi cô ấy định đi đâu để tìm việc khác. Cô gái nói chỉ biết phó mặc sự sống của mình cho ông trời. Tôi nói tốt hơn hết là cô ấy nên gửi sơ yếu lý lịch để xin việc. Nếu bạn gửi sơ yếu lý lịch của mình đi hai mươi lần mà vẫn chưa nhận được việc, đó chính là những gì đã xảy ra với tôi.

Hãy nhớ, đôi khi sự kiên trì sẽ phát huy tác dụng. Không phải lúc nào cũng thế - nếu bạn hỏi mà họ nói Không, hãy bỏ qua. Nhưng nếu muốn có thứ gì đó, bạn phải không ngừng đề nghị để có được nó.

MƯỜI TÁM

SỐNG TÍCH CỰC

Đừng gặm nhấm nỗi thất vọng

Tất cả các con tôi đều đi học đại học, vốn hoàn toàn là quyết định của chúng. Tôi làm việc tại Đại học Toronto, và các con tôi đều có thể học ở đó miễn phí nếu chọn ngành Y hoặc ngành Luật. Lẽ ra chúng có thể ở với tôi mà không cần trả tiền thuê nhà hay mua thức ăn. Nhưng cả ba anh em đều quyết định tự lập. Elon chọn ngành Vật lý và Kinh doanh, Kimbal học kinh doanh, còn Tosca theo ngành Điện ảnh. Chúng phải tự tìm học bổng, tự vay tiền cũng như tự nuôi sống bản thân, và tất cả đều đã làm được. Tôi hạnh phúc vì các con đã chọn cuộc sống độc lập và tự đi trên con đường của mình. Có lẽ đứa nào cũng đã quá chán món súp đậu của tôi.

Người ta nói rằng tôi sẽ mắc phải hội chứng “chiếc tổ trống”¹, bởi tôi sống vì con. Điều đó cũng hợp lý, khi mà nhiều khách hàng của tôi sẽ rất buồn bã khi con cái họ thoát ly gia đình, nên tôi nghĩ tình trạng ấy cũng sẽ xảy đến với mình. Nhưng hóa ra lại không! Tôi thích thế. Dường như những vấn đề mà người khác gặp phải không nhất thiết phải diễn ra với bạn. Tôi chợt nhớ đến câu nói của một cụ già 90 tuổi: “Chín mươi lăm phần trăm những điều bạn lo lắng chẳng bao giờ xảy ra.”

Vào thời điểm Tosca rời khỏi nhà, tôi nói: “Không thể tin nổi là mình đã tự do.”

Lần đầu tiên trong suốt hai mươi năm qua, tôi có thể sống một mình. Bây giờ tôi có thể tập thể dục vào ban đêm, không cần quan tâm đến việc dự trữ thực phẩm ở nhà, và có thể đi loanh quanh căn hộ mà không cần mặc gì cả! Sau khi thử làm như vậy một lần, tôi quyết định là mình thích mặc một chiếc áo thun khi ở nhà hơn. Đến khi tôi ký hợp đồng xuất bản sách... sau đó tôi lao vào viết khoảng năm giờ mỗi đêm, và mười hai giờ vào những dịp cuối tuần. Phải mất đến ba tháng tôi mới viết xong bản thảo đầu tiên.

Tôi vô cùng nóng lòng được chia sẻ về bản thảo của mình với các con.

¹ Nguyên văn: *empty-nest syndrome*. Thuật ngữ này dùng để chỉ tình trạng buồn bã và đơn độc khi cha mẹ chia tay những đứa con trưởng thành, rời khỏi gia đình, hoặc để có đời sống riêng, kết hôn, hoặc rời gia đình để lập nghiệp hoặc đi học xa.

Cứ một tháng mỗi lần, tôi sẽ ghé thăm một người con của mình. Tôi tiết kiệm 2.000 đô la mỗi tháng, và số tiền 2.000 đô la đó được dùng để chi trả tiền vé máy bay và bất cứ thứ gì con tôi cần. Tôi sẽ tìm những chuyến bay rẻ nhất và bắt xe buýt tới sân bay vì tôi không đủ tiền thuê xe đưa đón. Thành thạo, tôi có thể mua được vé máy bay với giá 150 đô la. Phần còn lại của số tiền sẽ được chi cho ba đứa con của tôi, cho tất cả những gì chúng muốn, bất kể là thức ăn, quần áo hay đồ gia dụng.

Có lần tôi tới Wharton để thăm Elon. Tôi hỏi: “Con muốn làm gì?”

Elon nói: “Con với mẹ đi chơi New York đi.”

Thế là chúng tôi bắt một chuyến tàu đến New York, đi dạo vòng vòng và làm những điều khách du lịch thường làm. Chúng tôi ngồi ở Trung tâm Rockefeller, và tôi đưa bản thảo



của mình cho Elon đọc. Cuốn sách toàn viết về calorie, trao đổi chất và các dưỡng chất thiết yếu - những thông tin thú vị.

Elon bắt đầu đọc, rồi nó nói: “Cuốn sách này chán thật.”

Tôi hỏi: “Con nói vậy là sao?”

Elon giải thích: “Tại sao cứ mỗi ngày mẹ lại tiếp đến hai mươi lăm khách hàng? Cái mà khách hàng của mẹ muốn biết là gì?”

Tôi đáp: “À, họ tới gặp mẹ để được khám về dinh dưỡng.”

“Vậy thì mẹ phải đưa những điều đó vào cuốn sách,” thằng bé nói.

Ngay từ độ tuổi đó, Elon đã cho thấy sự thông thái của mình. Vì vậy tôi đã nghe lời con. Kể từ đó, mỗi lần có một khách hàng đến gặp tôi, tôi sẽ nói với họ rằng mình đang viết một cuốn sách và hỏi liệu tôi có thể ghi chép về cuộc trò chuyện giữa chúng tôi với nhau không, nhưng tôi sẽ không nhắc đến tên họ trong sách.

Họ có rất nhiều lời khuyên dành cho cuốn sách của tôi! Bên cạnh kế hoạch ăn uống, họ muốn tôi nói về hình ảnh và sự tự tin, bởi tôi sẽ khuyên họ thay đổi kiểu tóc, quần áo, dáng đứng và nụ cười mỗi khi họ đến gặp tôi.

Tôi viết về tất cả những thứ đó trong cuốn sách của mình. Ở lần tiếp theo tôi đưa bản thảo cho các con đọc, phản ứng của chúng đã trở nên tích cực hơn. Tôi nhận sự giúp đỡ từ mọi người. Kimbal đã biên tập cuốn sách đầu tiên của tôi đến năm lần. Tosca thì nói nó đã biên tập đến sáu lần. Tôi còn nhớ mẹ tôi đã đọc cuốn sách thật to để xem văn vẻ có

trôi chảy hay không. Tôi thật may mắn vì có một gia đình luôn giúp đỡ lẫn nhau để thành công.

Khi nhà xuất bản tiếp nhận bản thảo, họ đã đặt tựa cho cuốn sách là *Feel Fantastic* (tạm dịch: Sống tích cực), bởi đó là những gì họ cảm nhận khi đọc bản thảo của tôi. Họ cũng nói họ muốn tôi xuất hiện trên bìa sách. Họ trả tiền để mua những tấm ảnh của tôi, và tôi đã thuê một nhiếp ảnh gia mà tôi quen, Julia phụ trách phần phong cách. Tôi mặc một chiếc com-lê không nút cài màu đỏ, chiếc com-lê đắt nhất mà tôi từng mua. Tuy nhiên, đó là một khoản chi xứng đáng bởi tôi đã mặc đi mặc lại chiếc áo này trong các buổi nói chuyện. Hồi đó, chưa có mạng xã hội và vì thế không ai nhận ra tôi đang mặc cùng một chiếc áo ở mọi buổi nói chuyện của mình.

Rốt cuộc thì có cảm giác như sự nghiệp của tôi đã đến hồi viên mãn. Lịch trò chuyện của tôi ngày một dày, qua đó cũng giúp tôi bán được sách. Một trong những buổi trò chuyện của tôi khi đó diễn ra tại trụ sở của hãng Kellogg's. Tôi đưa vào cuộc nói chuyện ấy vấn đề ăn uống lành mạnh và sự tự tin, bởi vì bạn sẽ cảm thấy tích cực hơn và tự tin hơn khi có thêm năng lượng cũng như ăn những thức ăn bổ dưỡng. Cuộc nói chuyện này đã dẫn đến một bước đột phá lớn, khi Kellogg's tiếp cận nhà xuất bản của tôi để thỏa thuận đưa bìa sách của tôi lên hộp ngũ cốc Special K, một phần của chiến dịch thúc đẩy sự tự tin ở phụ nữ mà họ đang tiến hành.

Tôi là bác sĩ dinh dưỡng đầu tiên được giới thiệu sách trên hộp ngũ cốc, với hình ảnh của tôi trên bìa sách! Điều đó

khiến tôi cảm thấy vô cùng tuyệt vời! Chị Kaye đã háo hức đi tới siêu thị chỉ để xem những chiếc hộp ngũ cốc có mặt tôi chất đầy cả một dãy kệ.

Chị nói với một người lạ đi ngang qua: “Đó là em song sinh của tôi đây.”

Thay vì tỏ ra ngạc nhiên thì anh ta chạy như bay khỏi chỗ đó.

Khi chị Kaye kể lại với tôi chuyện này, cả hai đều phá lên cười.

Đến thời điểm ấy tôi cảm thấy hết sức tự tin về công việc của mình, về chuyện học của các con và về cuốn sách tôi viết. Tôi đã sống kiếp nhà thuê quá lâu và ở tuổi 46, tôi đã sẵn sàng để đón nhận một thách thức mới: mua nhà. Đã đến lúc rồi.

Tôi đã tiết kiệm được một ít tiền, và có một căn nhà hai tầng nhỏ xinh đang được rao bán ngay bên cạnh văn phòng của tôi tại Toronto. Ở Canada vào thời điểm đó, bạn chỉ cần phải có số tiền ký quỹ bằng 5% giá trị nhà. Căn nhà có giá 200.000 đô la, còn tôi có 10.000 đô la trong ngân hàng. Đó là lần đầu tiên trong đời tôi có tiền tiết kiệm.

Tôi tới ngân hàng và hoàn thành Đơn xin cấp tín dụng tại trung tâm mua sắm cao cấp. Tôi nghĩ sẽ có ích khi người quản lý từng thấy tôi làm mẫu ở đó. Họ biết tôi đang làm việc. Tôi chắc như đinh đóng cột rằng họ sẽ chấp nhận Đơn xin cấp tín dụng của tôi. Sau hai tuần trôi qua mà không

nghe thấy tin tức gì từ họ, tôi bước vào trung tâm và nói: “Nhân tiện, hình như anh định liên hệ với tôi cách đây một tuần về Đơn xin cấp tín dụng thì phải.”

Người quản lý tỏ ra ngượng ngùng trước khi nói: “Chị bị từ chối rồi.”

Họ nói thu nhập của tôi không đủ cao trong vòng năm năm vừa qua, và tôi còn là chủ sở hữu duy nhất của phòng khám, điều này khiến tôi bị xem là đối tượng có nguy cơ nợ xấu cao.

Tôi bị sốc và chán nản. Tôi từng là một khách hàng tuyệt vời của họ, và họ đã thấy tôi làm mẫu tại chính trung tâm mua sắm này. Và bây giờ thì họ từ chối cấp tín dụng cho tôi. Tuy nhiên, tôi phải quay trở lại với văn phòng của mình, và tôi không có thời gian để gặm nhấm nỗi thất vọng. Điều đó chỉ có nghĩa là kế hoạch của tôi tạm thời bị trì hoãn, và tôi sẽ phải tiết kiệm nhiều hơn để chứng minh khả năng tài chính của bản thân.

* * *

Trong khi nỗ lực mua nhà của tôi vẫn đang diễn ra, Kimbal đang đi làm ở Toronto và sử dụng điện thoại ở văn phòng tôi để nói chuyện với Elon mỗi ngày. Sau khi hóa đơn điện thoại lên tới 800 đô la, tôi bảo Kimbal là thằng bé nên đến ở chung với Elon tại Palo Alto, California. Vậy là Kimbal chuyển tới Thung lũng Silicon để cùng anh trai triển khai công ty công nghệ đầu tiên của cả hai ngay vào lúc thời kỳ bùng nổ của mạng Internet bắt đầu. Công ty đầu tiên của Elon và Kimbal

là Zip2, cung cấp bản đồ cùng những chỉ dẫn đường đi tới tận nhà, hai đứa còn hợp tác với những trang báo lớn trên thế giới để đưa họ lên mạng Internet. Đó đều là những ý tưởng hoàn toàn mới, và tôi cho chúng là những ý tưởng hay ho có khả năng khiến thế giới trở nên tốt đẹp hơn. Tôi muốn làm bất cứ thứ gì có thể để hỗ trợ hai cậu con trai. Cứ mỗi sáu tuần một lần tôi lại ghé thăm Elon và Kimbal trong lúc hai anh em đang tiến hành kế hoạch kinh doanh của mình. Tôi mang cho chúng thực phẩm, quần áo, đồ gia dụng và trả chi phí in ấn. Hai anh em không thể làm thẻ tín dụng tại Mỹ, nên chúng sử dụng thẻ tín dụng Canada của tôi.

Gần như cạn vốn, Elon và Kimbal cần có tiền mặt để tiếp tục kinh doanh. May mắn là đúng lúc đó, tôi vẫn còn 10.000 đô la trong tài khoản ngân hàng. Tôi trao cho hai anh em số tiền ấy vì tin tưởng vào những gì chúng đang làm.

* * *

Buổi tối ngay trước ngày hai anh em họp với các nhà đầu tư mạo hiểm, Kimbal và tôi tới tiệm Kinko's để in màu bài thuyết trình của chúng. Tôi trả tiền in bởi giá in lên tới 1 đô la cho mỗi trang, một cái giá rất đắt đỏ.

Buổi sáng hôm sau, cả ba mẹ con đều kiệt sức vì không ai được ngủ cả. Tất nhiên, Elon vẫn ổn vì thằng bé là người ít ngủ. Nó luôn thức khuya để tiến hành lập trình cho chương trình của hai anh em. Anh em Elon và Kimbal đã gặp rất nhiều nhà đầu tư mạo hiểm và trình bày ý tưởng trước mặt họ suốt hàng tháng trời. Sáng hôm đó, Elon và Kimbal đã

gặp hai nhà đầu tư mạo hiểm, những người đã đưa ra đề nghị đầu tiên với chúng. Ba mẹ con chúng tôi đã đắm chìm trong niềm hạnh phúc.

Đêm đó, tôi đã nói: “Mẹ con mình sẽ đi ăn ở nhà hàng ngon nhất thành phố.”

Chúng tôi cùng nhau tới một nhà hàng sang trọng, nhưng trông ba mẹ con người nào cũng nhàu nhĩ và lồi thối. Dù vậy nhà hàng đã tiếp đãi chúng tôi rất nồng hậu. Chúng tôi không biết tại sao họ lại tử tế đến như vậy. Tôi thậm chí còn không biết ba mẹ con đã ăn những gì. Hồi đó, chúng tôi thường ăn tại quán Jack in the Box và những quán ăn tương tự - bất cứ quán ăn nào phục vụ nhanh, rẻ và mở cửa lúc hai giờ sáng. Kimbal nói với tôi nó vẫn còn nhớ hương vị của món bánh kẹp thịt gà kiểu Mexico.



Người bồi bàn mang hóa đơn ra. Tôi trả tiền và nói với hai cậu con trai: “Đây là lần cuối hai đứa nhìn thấy thẻ tín dụng của mẹ đây.”

Và đúng là như thế.

Tóm tắt lại, tôi đã học được rằng bạn không bao giờ nên gặm nhấm nỗi thất vọng của mình. Nếu bạn gặp phải nỗi thất vọng, hãy đi theo một hướng khác. Nếu bạn bị sa thải hoặc không được nhận vào làm, hãy quên chuyện đó đi và tiếp tục bước. Nếu bạn bị từ chối một khoản vay thế chấp để mua nhà, hãy nỗ lực để cải thiện xếp hạng tín dụng của bản thân. Tất cả những chuyện đó đã xảy ra với tôi hết lần này đến lần khác. Tôi không được viên mãn trong hôn nhân và các mối quan hệ. Tôi đã liên tục bị từ chối nhiều lần khi đi xin việc. Cuộc sống của tôi từng bị trật đường ray đến mức tôi thật sự đã phải phiêu bạt từ thành phố này đến thành phố khác, từ quốc gia này đến quốc gia khác.

Trong các mối quan hệ, tôi sẽ bị một gã nào đó “đá” và ngồi ôm nỗi sầu đến sáu tháng trời, rồi lần sau là ba tháng, sau nữa là ba tuần, ba ngày. Tôi đã ước giá như mình không ử dột nhiều như vậy ngay từ đầu. Gặm nhấm nỗi buồn chỉ khiến cho bạn trở nên kém hấp dẫn, khó chịu đối với mọi người xa rời bạn. Khi các khách hàng đến gặp tôi với một khuôn mặt buồn bã, tôi sẽ bảo họ hãy đứng thẳng dậy và mỉm cười. Tôi không thể để cho họ khiến cho thế giới của tôi trở nên u ám. Rồi họ sẽ bật cười, và cảm ơn tôi vì lời khuyên đó. Những khi tôi tha thiết cần một khoản thu nhập phụ từ nghề làm mẫu và bị từ chối trước một công việc mà tôi nghĩ

mình sắp nhận được, tôi sẽ cảm thấy sợ hãi. Nhưng giờ thì tôi quen rồi. Thậm chí tôi còn nghĩ nhờ vậy mà tôi sẽ có thêm thời gian cho chú chó của mình. Anh bạn này luôn vui vẻ khi có tôi bên cạnh. Điều tuyệt vời của tuổi già chính là khi bạn gặp một nỗi thất vọng nào đó, chắc hẳn là bạn đã từng trải qua cảm giác như vậy rồi, bạn sẽ lấy lại tinh thần nhanh hơn.

Lời khuyên của tôi là hãy sống tích cực nhất có thể. Thời gian sẽ chữa lành tất cả. Hãy cố gắng lấy lại tinh thần sau những nỗi thất vọng nhanh hơn những gì tôi từng làm. Và nếu có thể, hãy nuôi một chú chó để bầu bạn.

MƯỜI CHÍN

TIẾN VỀ PHÍA TRƯỚC

Bắt đầu lại là điều tốt nhất bạn có thể làm được

Mỗi người đều có lý do để đi từ nơi này đến một nơi khác. Nhưng lý do để ra đi phải là một lý do thật tốt, bởi ra đi bao giờ cũng khó khăn.

Mẹ tôi đã chuyển từ Moose Jaw đến Regina để bắt đầu việc kinh doanh, và ở giai đoạn giữa hai nơi đó, bà đã học múa tại các thành phố lớn như New York và Chicago. Cha tôi rời nông trại khi ông trưởng thành để trở thành một bác sĩ nắn xương và chuyển đến sống ở Regina, nơi ông gặp mẹ tôi. Khi chúng tôi chuyển tới Nam Phi, ông chọn sống ở Pretoria vì những cây phượng tím tuyệt đẹp.

Vài lần đầu tiên tôi chuyển nơi ở là vì việc học hoặc sự nghiệp. Sau này, đó là vì tôi cảm thấy mình cần phải tránh xa khỏi những tình cảnh tồi tệ. Và sau nữa, là để sống gần con cái hoặc tìm một nơi tôi có thể cảm thấy hạnh phúc. Bên

cạnh đó, tôi ngày càng trở nên thích xe dịch và khám phá, học hỏi về các thành phố mới, xứ sở mới, văn hóa mới. Chị Kaye nói tôi không tài nào ngồi yên một chỗ được. Và khi các con tôi đi xa, đó là vì cơ hội, vì việc học, vì chúng muốn xây dựng gia đình riêng. Tôi từng chuyển nơi ở để có thể sống gần các con, sau đó lại sống xa chúng, và rồi lại về gần chúng một lần nữa.

Trong cuộc đời trưởng thành của mình, tôi đã sống ở ba quốc gia và chín thành phố khác nhau. Ra đi bao giờ cũng rất khó khăn. Và chuyển đến sống ở một quốc gia khác là một vấn đề đặc biệt lớn. Khi luật ở Canada thay đổi và tôi có thể chuyển quốc tịch của mình cho các con khi chúng muốn chuyển đến sống ở Bắc Mỹ, tôi phải mất hàng tháng trời để làm giấy tờ, xếp hàng để bàn về giấy tờ, ngồi trong phòng chờ để đợi được tư vấn, nộp vô số trang hồ sơ tương như đếm không hết. Và khi rốt cuộc tôi cũng nhận được quyền công dân Canada, người ta lại bảo tôi rằng tôi không cần đến tất cả những giấy tờ đó bởi tôi được sinh ra tại đất nước này.

* * *

Ở Toronto, tôi đã chuyển nhà hai lần; ở New York, tôi đã chuyển nhà ba lần. Tôi lên kế hoạch trước, chỉ đóng hành lý những thứ tương xứng với chi phí vận chuyển. Tôi từng mang theo rất nhiều tập san nghiên cứu, vốn chiếm nhiều không gian trong phòng, nặng nề và tốn phí vận chuyển. May mắn là bây giờ nhờ có mạng Internet, tất cả những gì tôi cần mang theo chỉ là một chiếc máy tính xách tay. Tất cả công trình nghiên cứu đều nằm trên mạng Internet. Bạn

phải thật sự là người có trật tự và ngăn nắp. Nhưng bạn sẽ thoát khỏi một đống rác - cả về vật chất lẫn tinh thần.

* * *

Dẫu tôi thật sự hạnh phúc và thành công ở Toronto, các con tôi đều muốn tôi đến sống gần chúng. Tôi vốn không muốn nghĩ đến chuyện chuyển nơi ở nữa. Tôi nghĩ mình sẽ sống ở Toronto trọn đời. Đó là kế hoạch của tôi. Nhưng có lẽ, đã đến lúc tôi cần một kế hoạch mới.

Việc chuyển đến Mỹ sống thậm chí còn khó khăn hơn nhiều những lần di chuyển trước đó. Cha tôi sinh ra ở Minneapolis, nên tôi tới Tổng Lãnh sự quán Mỹ ở Toronto để xem liệu việc đến Mỹ sống có khả thi hay không. Tôi cùng hai trăm người nhập cư khác chờ đợi suốt hàng giờ liền. Sau đó, họ đưa cho tôi nhiều giấy tờ để điền và tôi phải tìm cách chứng minh hồ sơ của bản thân. Tôi phải mất đến sáu tháng tới lui Tổng Lãnh sự quán và chờ đợi nửa ngày chỉ để biết mình không thể nhận được quyền công dân Mỹ bởi cha tôi đã chuyển tới Canada trước khi tôi ra đời hơn sáu năm. Vì vậy, cánh cửa này đã đóng lại. Sau đó, tôi nộp đơn xin thị thực lao động. Quá trình này cũng mất nhiều tháng trời.

Ở tuổi 48, tôi lại phải tự học để vượt qua kỳ thi của người Mỹ và hành nghề khám dinh dưỡng tại đất nước này. Điều đó có nghĩa là tôi phải học nhiều hơn về ngành Hóa sinh học, nhưng cái khó là tôi phải học theo các đơn vị thuộc hệ đo lường Anh như *ounce* và *pound*, *foot* và *inch* thay vì hệ mét, vốn được sử dụng phổ biến ở phần còn lại của thế giới. Bạn không biết việc học theo cả hai hệ đo lường như vậy khó đến

thể nào đâu, nhưng điều đó lại giúp tôi có thể phát biểu trên phạm vi quốc tế.

Hồi đó tôi bị thoát vị đĩa đệm khá nặng, nên tôi không thể ra ngoài giao lưu. Nhưng tôi có thể làm việc, dù rất đau đớn, rồi học bài trong lúc ngả lưng. Đó vẫn là một lợi ích, nếu bạn có thể nhìn theo cách đó. Điều bất ngờ là tôi vẫn có thể vượt qua kỳ thi, bán văn phòng ở Toronto và chuyển đến sống với các con trai ở Mountain View.

Nhưng khi tôi tới đó, chẳng có núi, cũng chẳng có cảnh gì để ngắm hết¹. Và cũng không có con cái gì sất, bởi chúng làm việc cả ngày lẫn đêm. Kimbal thậm chí còn không nhớ là tôi đã ở với hai anh em trong ba tuần liền, và như thế cũng phải thôi bởi chúng bận làm việc suốt ngày.

Tôi nói: “Mẹ cần sống. Mẹ cần chuyển tới một thành phố lớn hơn. Mẹ cần chuyển tới San Francisco.”

* * *

Ngân sách của tôi rất eo hẹp, bởi tôi vẫn phải mở văn phòng mới trong khi số tiền mà tôi kiếm được từ việc bán văn phòng cũ không thể dùng được lâu.

Tôi mượn xe của Kimbal và tự lái tới San Francisco để tìm một căn hộ. Vì chưa có xếp hạng tín dụng tại Mỹ nên tôi phải mặc một bộ com-lê để ra vẻ là người đứng đắn, có một tài khoản do ngân hàng đảm bảo và phải xếp hàng để chờ được thuê nhà. Nỗ lực này không thành công. Rốt cuộc thì

¹ Ý tác giả muốn nói tới nghịch lý trong tên của địa danh Mountain View, bởi “mountain” có nghĩa là núi còn “view” là cảnh quan.

tôi tìm được một người đại diện có thể thuê giúp tôi căn hộ có một phòng ngủ ở Nob Hill, và tôi có thể sử dụng thẻ tín dụng Canada của mình. Điều này thật tốt bởi tôi chỉ mang theo bên mình rất ít đồ đạc, chủ yếu là tập san và sách về dinh dưỡng. Bạn bè khi đến thăm tôi thường chú ý đến sự cũ kỹ của căn hộ và cách ăn mặc kỳ lạ của tôi, nhưng tôi không mấy may quan tâm bởi đó đều là những món hời. Điều hay nhất ở căn hộ này là có một thư viện ở tầng trệt, và tôi có thể dùng thư viện đó làm văn phòng của mình.

Một lần nữa, quá trình viết thư cho các bác sĩ và cố gắng thuyết phục họ để tôi khám cho bệnh nhân của họ lại tái diễn. Tôi thực hiện những buổi nói chuyện trên khắp thành phố San Francisco, với phần nhiều trong số đó là những buổi nói chuyện không công bởi tôi là một người mới và cần bước ra ánh sáng. Những buổi nói chuyện không công thường được tổ chức rất kém và chỉ có vài người tham gia, nhưng tôi không hề lo lắng, bởi đôi khi trong số đó sẽ có một người trở thành khách hàng của tôi. Tôi học được rằng bạn càng được trả thù lao nhiều bao nhiêu thì bạn càng được đối đãi tốt bấy nhiêu.

Mỗi lần nói chuyện, tôi sẽ in chương trình của buổi nói chuyện ra để tiếp thị. Tôi sẽ gửi chương trình tới mọi hiệp hội thực chế học và doanh nghiệp để cho họ biết tôi đang sẵn sàng làm việc, nhưng không nhiều nơi quan tâm lắm.

Phòng khám của tôi phải mất rất nhiều thời gian mới bắt đầu đi lên. Tiền thì ngày càng cạn dần. Sau ba tháng, tôi đã khóc vì không đủ khả năng trả tiền thuê nhà nữa.

Tôi gọi cho các con trai. Kimbal nói rằng đây là lần đầu tiên nó thấy tôi suy sụp và khóc nhiều như vậy.

Cả hai đứa đều nói: “Để bọn con trả tiền thuê nhà cho mẹ.”

Thú thực là tôi không vui vẻ gì với chuyện này. Nhưng Elon và Kimbal cứ khẳng khẳng đòi trả bởi chúng không có thời gian tiêu tiền do lúc nào cũng bận làm việc.

Tôi bắt đầu tìm một nơi có giá thuê thấp hơn để có đủ tiền chi trả. Nơi duy nhất tôi có thể tìm được nằm ở rìa Tenderloin, một khu dân cư phức tạp. Dơ dáy, tối tăm và hành lang bốc mùi, nhưng rẻ. Các con tôi mang theo cả anh em họ của chúng để giúp tôi chuyển nhà. Một người bạn mang theo xe tải để chở chiếc giường mà một đồng nghiệp đã bán cho tôi. Chúng tôi cùng nhau chuyển số đồ đạc ít ỏi tới căn hộ nhỏ bé. May mắn là đồ đạc của tôi cũng chẳng nhiều nhận gì.

Một bác sĩ dinh dưỡng khác thì giới thiệu tôi làm công việc tư vấn tại ba trung tâm thể dục khác nhau, bởi cô ấy sống cách những chỗ đó chín mươi phút lái xe và thấy không đáng đi một quãng đường dài như vậy chỉ để gặp mặt vài khách hàng. Sự giúp đỡ này đủ để giúp tôi trụ lại San Francisco lâu hơn chút nữa.

* * *

Vào ngày sinh nhật thứ 50, tức trước đó một năm, các con tôi đã tặng cho tôi một căn nhà gỗ và một chiếc xe hơi gỗ, nói rằng một ngày nào đó chúng sẽ mua cho tôi cả hai thứ ấy. Tôi cho đó là một hành động thật dễ thương. Khi các

con tôi bán Zip2, chúng tôi nói đã đến lúc để tìm cho tôi căn nhà và chiếc xe tôi muốn mua.

Tosca và tôi thử tìm ở San Francisco, nhưng con bé muốn tôi đến sống ở Los Angeles, bởi con bé đang định cư tại đó. Chúng tôi cũng tìm thử nhiều căn nhà ở Los Angeles. Vừa hay lúc ấy, tôi được đặt lịch để nói chuyện về lập nghiệp trong ngành dinh dưỡng ở New York. Khi đến nơi, tôi cảm thấy choáng váng. Ở New York, người ta đi nhanh, nói nhanh, nghĩ cũng nhanh và đã nói gì thì làm như thế. Tôi nghĩ: “Đây là những người hợp với mình.”

Tôi nói với các con: “Mẹ định đến sống ở New York.”

Các con tôi thốt lên: “Làm sao mẹ lại định như thế?”

Tôi trả lời: “Mẹ cần chút cảm hứng.”

Ở New York, tôi tạm trú trên trường kỳ tại nhà đối tác kinh doanh của một khách hàng và tìm chỗ để thuê vì tôi vẫn chưa biết gì về New York.

Họ nói: “Chị phải đến sống ở khu Upper East Side.”

Tôi hỏi: “Tôi không sống tại khu trung tâm được à?”

Họ giải thích: “Không, không ai sống ở phía trong đường số 42¹ cả.”

¹ Nguyên văn: **Forty-Second Street**. Đường số 42 là con đường cắt ngang quận Manhattan, quận đông dân nhất và là trung tâm kinh tế - thương mại của thành phố New York, qua đó chia quận Manhattan thành hai khu vực rõ rệt. Ở phía trong (tức về phía Tây Nam) là khu trung tâm thương mại sầm uất, trong khi ở bên ngoài (tức về phía Đông Bắc) chủ yếu là những khu dân cư giàu có. Cư dân cũng chủ yếu sống ở phía ngoài con đường số 42.

Một lần nữa, không ai chịu cho tôi thuê nhà bởi tôi không có lịch sử tín dụng. Tôi đề nghị trả tiền mặt trước một năm.

Họ nói: “Chỉ có mấy tay trùm buôn ma túy với gái làng chơi mới làm thế.”

Có người đề nghị tôi nên ở trong một căn hộ có sẵn nội thất mà người cho thuê chấp nhận chi trả qua thẻ tín dụng Canada hàng tháng. Cuối cùng, tôi tìm được một căn hộ có từ thời trước chiến tranh trên tầng mười của một tòa nhà nằm ở đường số 22, giữa Công viên Trung tâm và phố Broadway mà tôi có thể mua được. Căn hộ này có những cửa sổ lớn với tầm nhìn hướng ra khu vực của khoảng ba mươi tháp nước. Người ta bảo tôi cảnh tượng đó thật tuyệt vời.

Tôi nghĩ mình sẽ sống ở New York cho đến cuối đời, bởi khi bạn ở thành phố này tức là bạn đang ở trung tâm của cả thế giới. Nhưng sau đó tôi lại gặp vấn đề với những người ở chung, như bất kỳ ai cũng có thể gặp, và trở nên mất niềm tin, bởi vì tôi đã rất buồn sau sự việc ấy.

Khi con gái tôi sinh đôi, tôi tới Los Angeles để giúp đỡ con bé. Con bé không muốn tôi trở lại New York, nên tôi bán căn hộ của mình, cho đi tất cả số cây tôi đã trồng và mọi thứ trong nhà bếp, cất một vài đồ đạc vào nhà kho và gửi một ít đồ gia dụng ở chỗ người thân. Tôi ở với Tosca suốt tám tháng, sau đó mua một căn hộ khác. Đó là một quyết định tuyệt vời, bởi tôi hạnh phúc khi được sống gần hai đứa con của mình cùng sáu đứa cháu ở Los Angeles, mặc dù tôi vẫn xê dịch rất nhiều.

* * *

Chuyển nơi sống bao giờ cũng khó khăn, ngay cả khi mỗi lần bạn đều học hỏi được nhiều điều. Với mỗi lần ra đi, tôi đều lên kế hoạch trước, cho đi bất kỳ thứ gì không đáng để mang theo, bán những món đồ có giá trị lớn và cất toàn bộ các thứ còn lại. Đó là cả một quá trình. Sau đó, vài năm đầu tiên lúc nào cũng mang đầy áp lực. Bạn sẽ cảm thấy đơn độc và lạc lõng suốt một thời gian dài, cả bên ngoài lẫn bên trong. Vì tôi là người tự kinh doanh, nên tôi phải cho mọi khách hàng của mình biết việc thay đổi địa chỉ, ngay cả khi tôi chỉ chuyển chỗ ở trong cùng thành phố. Nhưng với tôi, đó là việc hoàn toàn đáng làm. Tôi sẽ không đề nghị bất cứ ai chuyển chỗ ở trừ khi họ thật sự nghĩ đó là một cách để cải thiện cuộc sống của mình. Nếu bạn nghĩ bạn có thể làm cho tình cảnh của mình trở nên tốt hơn, thì thử một lần cũng đáng.

Bạn cần có một lý do để di chuyển. Chẳng hạn như bạn muốn khám phá những cơ hội tốt hơn, tránh xa khỏi tình trạng tẻ nhạt, hay chỉ là đang muốn thử vận may. Đó có thể là điều tốt nhất bạn làm cho cuộc đời mình.

HAI MƯƠI

DÁM SỐNG KHÁC

Vượt lên những giới hạn của bản thân

Trong cuộc sống, bạn sẽ thường xuyên bị yêu cầu làm những việc khiến bản thân cảm thấy không được thoải mái. Ví dụ như nói trước đám đông. Đây là một lĩnh vực khiến nhiều người e sợ và tương đối phổ biến. Bạn có thể phải đứng dậy và phát biểu mở đầu một cuộc họp, trình bày trước khách hàng hay thuyết phục một nhóm nhà đầu tư rằng những gì bạn đang làm rất có giá trị.

Tôi luôn có sự tự tin khi nói chuyện; nói trước đám đông không phải vấn đề với tôi. Trong thế giới của ngành dinh dưỡng, tôi rất thoải mái với kiến thức về dinh dưỡng của mình bởi tôi không ngừng học hỏi, tham gia đến 75 kỳ thi kéo dài một giờ được tổ chức năm năm một lần để gia hạn giấy phép hành nghề và đọc những công trình nghiên cứu mới mỗi ngày.

Trong nghề làm mẫu, với tư cách là một người mẫu quảng cáo - có nghĩa là làm mẫu cho các cuốn catalog, các hãng hàng không, khách sạn, các sản phẩm răng miệng, tóc tai và trang điểm - tôi cũng rất thoải mái.

* * *

Bây giờ thì tôi sẽ kể về những tình huống không thoải mái của mình.

Là người mới đến ở một thành phố, bạn sẽ luôn cảm thấy không thoải mái khi bước vào một căn phòng đầy người lạ. Tôi luôn phải đối mặt với điều này.

Rồi có những tình huống không thoải mái xảy ra trong sự nghiệp làm mẫu khi tôi bước sang tuổi lục tuần: Chụp ảnh khóa thân hai lần! Khi tôi được nhờ làm mẫu khóa thân cho tạp chí *Time*, tôi trả lời: “Không, tôi không chụp ảnh khóa thân đâu.”

Sau đó họ tiếp tục thúc giục tôi tham gia buổi chụp hình. Tôi gọi cho Kimbal và Tosca để nói với chúng về cơ hội này.

Tosca nói: “Mẹ không được chụp ảnh khóa thân đâu.”

Kimbal thì trả lời: “Mẹ, tạp chí *Time* đấy. Mọi chuyện sẽ ổn thôi.”

Thằng bé nói đúng. Rốt cuộc thì mọi chuyện đều ổn.

Khi bạn được yêu cầu làm việc gì đó nằm ngoài vùng an toàn của mình, bạn hoàn toàn có thể nói *Không*. Tôi đã nói *Không* với những buổi chụp hình khóa thân trong suốt năm mươi năm. Nhưng tôi nghĩ, *Time* là một nơi an toàn để thử

chụp hình khỏa thân một lần. Nhiếp ảnh gia là một người nổi tiếng và đã chụp những bức ảnh tuyệt mỹ, đó là lý do đáng để tôi thử một lần.

* * *

Tôi không chắc mình sẽ cảm thấy thoải mái như thế nào trong quá trình chuẩn bị, nhưng họ đã đưa tôi vào một căn phòng với hai cô gái giúp tôi sửa soạn để có được sự tự nhiên từ móng tay, mái tóc, cho đến lớp trang điểm. Hoàn toàn ổn.

Họ cho tôi ngồi trên sàn với một tấm gương trước mặt, nên tôi có thể nhìn thấy chính xác bức ảnh chụp ra sẽ như thế nào.

Sau đó nhiếp ảnh gia bước vào, một nam nhiếp ảnh gia. Ông chụp ảnh rồi rời đi. Thế nên chuyện chụp ảnh cũng ổn.

Đó là những bức ảnh được chụp rất có phong cách và cũng là những bức ảnh đẹp. Cuối cùng, họ chuyển bức ảnh của tôi vào trang bìa của phần sức khỏe bên trong thay vì làm trang bìa của tạp chí *Time*. Người đại diện của tôi không vui, và cô ấy nói nhiếp ảnh gia cũng thế, bởi đó không phải là những gì người ta đã đặt chúng tôi làm.

Tôi thì chẳng mấy thất vọng về việc bức ảnh khỏa thân của mình không xuất hiện tại các sạp báo. Nên chuyện đó vẫn ổn với tôi!

* * *

Tạp chí *New York* gọi cho người đại diện ở New Jersey của tôi, và họ cũng muốn tôi chụp ảnh khỏa thân. Lần này, họ

nói họ muốn chụp theo kiểu tạo dáng của Demi Moore. Và lần này, tôi sẽ thể hiện hình ảnh thai phụ trong bức ảnh đó.

Tôi đang ở chỗ Tosca, và tôi nói: “Con không tin nổi đâu - họ muốn mẹ tạo dáng kiểu Demi Moore đấy.”

Lần này, con bé nói: “Chụp đi mẹ!”

Tôi hỏi: “Tại sao mẹ phải chụp?”

Tosca trả lời: “Vì đó là biểu tượng đó mẹ!”

Tôi không muốn chụp, nhưng con gái đã thay đổi ý kiến của tôi.

Họ muốn một hình ảnh tự nhiên, với ánh sáng gắt, vì họ muốn tôi phải trông như một phụ nữ 70 tuổi. Lúc đó tôi mới 62 tuổi, họ muốn tôi trông già hơn chính mình, và tôi cũng không quan tâm lắm. Tôi từng phải thường xuyên làm như thế.

Tôi mặc quần lót và dán miếng dán ngực màu da người, nhưng tôi vẫn cảm thấy mình rất trần trụi.

Họ đưa một cô gái đang mang thai đến buổi chụp ảnh; cô ấy sẽ sinh con đúng tuần đó. Nhưng vì cô gái này quên là mình có hình xăm trên bụng, nên họ phải dùng phần mềm để xóa hình xăm đó đi. Cả hai chúng tôi cùng chụp ảnh, rồi họ sẽ ghép bụng của cô gái lên bụng của tôi, để tạo ra hình ảnh thai phụ hoàn hảo nhất.

Bức ảnh đã xuất hiện khắp thế giới, trên những chương trình truyền hình và báo chí, với dòng chữ: “Có phải bà ấy quá già cho chuyện này? Những người lên chức cha mẹ ở tuổi trên 50 - giới hạn sau cùng của việc sinh con đẻ cái.”

Buồn cười là, nhiều tháng sau đó, tôi tham gia một buổi chụp ảnh khác, và mọi người đã bày tỏ sự vui mừng khi thấy tôi đã giảm cân sau sinh. Tôi thừa nhận với họ là mình không hề mang thai và mới 62 tuổi thôi!

Rồi mọi người lại hỏi: “Liệu chị có thấy thoải mái khi chụp hình khỏa thân không?”

Không hề! Cực kỳ không thoải mái là đằng khác, và tôi cũng cảm thấy khá kỳ cục nữa. Nếu tôi không chụp ảnh khỏa thân thì đó là bởi tôi là một người mẫu, một người mẫu chuyên nghiệp. Còn nếu tôi chụp ảnh khỏa thân thì đó là vì tôi tin tưởng cả hai tờ tạp chí ấy. Bây giờ tôi đã biết cảm giác khi chụp ảnh khỏa thân như thế nào và tôi không cần phải thử lại một lần nào nữa.

* * *

Có rất nhiều lần khi tôi bước ra khỏi vùng an toàn của mình thì ở đó là cả một cơ hội lớn. Khi tôi phải nhảy như Martha Dance cho một buổi chụp ảnh thì chuyện đó hoàn toàn nằm ngoài khả năng của tôi. Tôi đã xem một đoạn phim, bởi tôi không phải là một vũ công giỏi. Tôi chỉ bắt chước lại những gì đã thấy trên đoạn phim. Trong một vài bức ảnh tôi được chụp cùng vũ công trưởng của một công ty về múa ballet. Anh ta nói tôi cứ ngả vào cánh tay của anh ta là được. Tôi đã làm như thế, và cảm giác thật tuyệt vời. Người vũ công này rất mạnh mẽ. Những bức ảnh trông thật đẹp. Nhìn tôi như một vũ công chuyên nghiệp vậy. Vấn đề là từ khi đó, ai ai cũng muốn tôi nhảy múa trong các buổi chụp ảnh!

Khi tôi làm người mẫu cho CoverGirl, họ muốn tôi nhảy múa trên mái nhà khi đeo giày cao gót. Tôi nói với họ mình không thể nhảy, nhưng họ không tin lời tôi vì câu chuyện điệu nhảy Martha Graham. Tôi phải thuyết phục họ đưa đến một biên đạo múa. Họ làm theo lời tôi. Cô ấy múa đằng sau máy ảnh và tôi bắt chước lại các động tác. Kể từ đó, rất nhiều bức ảnh chụp lại cảnh tôi đang nhảy múa ra đời. Ai mà biết được chứ?

Khi tôi chụp ảnh ấn phẩm cho Hypebeast, ăn mặc theo lối hip-hop đường phố để tạo ra sự thu hút đối với một phân khúc thị trường khác, thể hệ Y, tôi đã chứng minh rằng ngay cả những người đã lên chức bà cũng có thể diện các thương hiệu trang phục đường phố và tỏ ra phong cách. Thật sự thì tôi đã cố gắng nhớ xem các ngôi sao trong loạt phim truyền hình *Empire* nhảy múa như thế nào. Tôi ước gì mình đã xem bộ phim ấy chăm chú hơn; tuy nhiên, người ta vẫn yêu thích các bức ảnh ấy. Rốt cuộc thì nỗ lực đó đã mang lại kết quả khá vui vẻ và mở ra một hướng đi thời trang mới cho tôi. Nhờ những bức ảnh đó mà chúng tôi đã đạt được mục tiêu chứng minh rằng thời trang không hề giới hạn tuổi tác.

* * *

Điều mà tôi đã học được chính là đôi khi, bạn có thể cảm thấy không thoải mái với phong cách của mình, nhưng hãy dám thử một lần và đừng để bất cứ thứ gì như tuổi tác hạn chế bản thân.

HAI MƯƠI MỐT

NỔI TIẾNG TRÊN INSTAGRAM

Không bao giờ là quá già để học hỏi một công nghệ mới

Tôi rất biết ơn công nghệ. Đó là cả một quá trình dễ nản lòng và phiền toái, nhưng đối với tôi thì công nghệ thật sự rất tuyệt vời. Công nghệ là thứ tuyệt vời đối với cả gia đình tôi. Chúng tôi không bao giờ tránh né sự thay đổi có thể cải thiện công việc, cuộc sống và hành tinh này, trong đó bao gồm cả công nghệ.

Công nghệ đã thay đổi rất nhiều kể từ khi tôi còn là một đứa trẻ. Khi tôi lên tám, tôi từng phụ giúp cha tại văn phòng của ông, gõ chữ trên một chiếc máy đánh chữ nặng nề, ồn ào cùng những dải băng mà tôi phải tự thay bằng tay. Máy đánh chữ đã trở nên tốt hơn cho đến khi rốt cuộc tôi cũng có một chiếc máy soạn văn bản. Chiếc máy này khá thú vị. Bạn có thể chỉnh sửa văn bản trên đó nhưng không thể lưu được. Bạn sẽ in trang văn bản ra, sau đó gõ lại. Đó chính là khái

niệm “cắt và dán” nguyên bản - có nghĩa là bạn cắt, sau đó đặt tất cả những mảnh giấy lên sàn nhà rồi sau đó dán lại với nhau theo một thứ tự nhất định. Tiếp đến, bạn sẽ gõ lại văn bản đã dán. Tôi đã gõ lại luận văn đầu tiên của mình đến mười bốn lần - phải mất đến bốn năm tôi mới hoàn thành tám bằng Thạc sĩ đầu tiên. Tám bằng Thạc sĩ thứ hai chỉ cần mười lăm tháng. Đó là bởi khi ấy, tôi đã có máy tính.

Dù vậy Internet vẫn chưa xuất hiện, cho đến lúc tôi chuyển tới San Francisco.

Vào thời điểm đó, các con trai của tôi đang có những biểu hiện vượt trội trong lĩnh vực công nghệ. Khi triển khai Zip2, chúng thường xuyên nhờ tôi làm người thử nghiệm beta cho các bản cập nhật của mình. Nếu tôi không thể nắm bắt được thì chúng sẽ điều chỉnh để tất cả mọi người đều có thể sử dụng dịch vụ này. Trước đó, tôi từng phải in những bản chỉ đường trực tiếp, khi chúng đang xây dựng công ty Internet của mình. Sau khi thử dùng Zip2, tôi không thể tìm đường quay trở về, bởi đi ngược lại là chuyện bất khả thi khi có rất nhiều đường một chiều. Chúng tôi cần có chỉ đường chiều về - vậy là các con tôi đã bổ sung tính năng đó.

Để quảng bá phòng khám dinh dưỡng của mình, tôi đã thỏa thuận với hai cậu con trai: để đổi lấy những cuộc nói chuyện về dinh dưỡng với nhân viên của hai đứa, chúng sẽ giúp tôi xây dựng trang web. Đó là một trang web gồm có bốn trang.

Tôi nghĩ mình là bác sĩ dinh dưỡng đầu tiên có trang web. Trang web rất hữu dụng để tiếp thị, một sự thay đổi rất

được hoan nghênh kể từ thời của những tài liệu được in trên giấy. Lúc mà tôi còn dựa vào những tờ rơi quảng cáo, chúng sẽ nhanh chóng trở nên lạc hậu bởi thông tin đã thay đổi. Còn bây giờ tôi chỉ cần giới thiệu mọi người đến trang web của mình, và mọi thứ họ thấy trên đó sẽ là những cập nhật mới nhất. Từ cuối thập niên 90 tôi đã tiếp thị phòng khám của mình qua trang web. Nhờ có trang web này mà tôi đã được mời nói chuyện, hợp tác truyền thông và làm người phát ngôn. Đầu đó khoảng năm 2010, tôi đã mở một trang web với hồ sơ làm mẫu của mình, thể hiện năm thập niên làm việc trong ngành người mẫu.

Truyền thông xã hội cũng giúp ích rất nhiều trong mọi công việc của tôi. Tôi đã sử dụng Twitter chủ yếu để chia sẻ các nghiên cứu về dinh dưỡng và những tin tức khác theo sở thích; diễn đàn này đã mang đến cho tôi các cuộc phỏng vấn và lời mời nói chuyện về sức khỏe, những việc mà tôi rất thích tham gia. Twitter cũng rất hữu dụng để đón nhận phản hồi. Khi tôi đăng một công trình nghiên cứu lên Twitter, những người theo dõi sẽ nhanh chóng cho tôi biết họ thích và không thích gì, hay họ cần và không cần gì. Twitter cũng giúp tôi hướng đến những vấn đề mà người ta quan tâm. Tôi cho rằng mạng xã hội này thật tuyệt vời.

Với Instagram, sau khi đăng những hình ảnh trông rất khác biệt về một phụ nữ với mái đầu đã bạc, tôi tận dụng cơ hội cùng Julia và bỏ tiền túi để tới Paris. Ý định của tôi là tự đầu tư cho chính bản thân, điều mà chúng tôi luôn làm hết lần này đến lần khác. Chúng tôi tạo ra những hình ảnh

mang phong cách đường phố ở tuổi 67 ngay tại Tuần lễ Thời trang Paris. Mặc dù tôi không được mời đến các buổi trình diễn trên sàn diễn thời trang hàng đầu vào thời điểm đó, tôi vẫn biến mọi khoảnh khắc của mình thành những khoảnh khắc đậm chất Instagram, ăn mặc theo những phong cách khác nhau trên đường phố Paris. Tôi diện những bộ cánh sắp ra mắt của các nhà thiết kế và hợp tác với một nhiếp ảnh gia phong cách đường phố đến từ Pháp mà chúng tôi quen biết qua Instagram.

Sự đầu tư đó hoàn toàn xứng đáng. Chuyến đi đã mở toang cánh cửa dẫn đến những buổi trình diễn hàng đầu, cơ hội chụp ảnh cho CoverGirl và nhiều hơn thế nữa. Ngay cả bây giờ, sau nhiều năm, tôi vẫn sẽ nhận những công việc làm mẫu mà những bức ảnh từ đó sẽ là cảm hứng cho các buổi chụp hình. Nhưng trên hết, dù có không đạt được mục đích đó thì tôi vẫn có một khoảng thời gian chụp hình tuyệt vời để minh họa cho các nội dung, diện đồ đẹp và vui cười với những người bạn cả cũ lẫn mới. Nhờ có truyền thông xã hội, tôi đã được ký hợp đồng với hãng IMG Models, trở thành nữ người mẫu CoverGirl già nhất và không còn phải tham dự các buổi diễn thử để được nhận việc nữa.

Truyền thông xã hội đã giúp tôi kết nối với thế giới của thời trang cao cấp. Một nhà thiết kế đã thấy những bức ảnh của tôi trên Facebook và mời tôi tới buổi công chiếu phim của anh ở Los Angeles. Tôi đưa một người bạn đến cùng; chúng tôi không quen ai ở đó cả. Sau khi tôi đăng ảnh của

buổi công chiếu lên mạng, nhà thiết kế đã mời tôi tham gia buổi trình diễn của anh ấy. Tôi chưa bao giờ tham gia trình diễn tại Tuần lễ Thời trang New York trước đó. Ở tuổi 67, tôi đã được tham gia buổi trình diễn cao cấp đầu tiên trong đời. Tôi đã mặc một chiếc đầm dạ hội màu trắng và bạc tuyệt đẹp và trông như một cô dâu vậy, mặc dù mái tóc của tôi đã bạc trắng. Bạn bè tôi dưới hàng ghế khán giả nói rằng những vị khách mời đã hò hét và vỗ tay khi tôi bước lên sàn diễn. Cuối buổi diễn, nhà thiết kế đã yêu cầu tôi và một người mẫu khác bước đi bên cạnh ông để chào khán giả. Đó là một cảm giác vô cùng đặc biệt.

Khi đã thấy được sức mạnh của Facebook và Instagram, tôi công bố trên mạng xã hội rằng mình sẽ tới New York. Nhiều nhiếp ảnh gia tiếp cận và hỏi liệu tôi có muốn tham gia chụp thử với họ hay không. Tôi gật đầu với tất cả. Bạn không bao giờ biết buổi chụp ảnh nào sẽ cho ra những bức ảnh đẹp, nhưng vẫn đáng để thử. Sự đồng ý vô tội vạ này đã cho ra đời một vài bức ảnh rất tệ, một vài bức ảnh thật sự thú vị để đăng lên mạng, cùng thêm nhiều lời đề nghị làm mẫu khác.

Nhiều người thích nói rằng công nghệ chỉ chia rẽ con người hoặc làm chúng ta cảm thấy cô độc. Nhưng tôi không hề thấy như vậy. Công nghệ kết nối tôi với bạn bè mới, bạn bè cũ và những khách hàng tiềm năng. Tôi cũng nhận được những lời mời giờ chót của những người bạn vừa thấy tôi đang có mặt ở thành phố của họ và kết nối ngay

lập tức với tôi. Thật phi thường khi chúng ta có thể nói chuyện với người thân và bạn bè trên toàn thế giới, thậm chí được nhìn thấy họ. Quả thật rất kỳ diệu và vĩ đại. Tôi có thể gọi FaceTime với chị Kaye mỗi đêm. Các cháu của tôi ở California dường như có thể vui vẻ chơi trò chơi điện tử với những người anh em họ của chúng ở New York hay Colorado, cũng là một cách tuyệt vời để giữ liên lạc. Khi nghĩ về tất cả những khó khăn trong việc kết nối khi chúng ta còn phải sử dụng điện tín, gọi điện thoại hay viết những lá thư chỉ đến nơi cần đến sau sáu tuần, tôi thấy công nghệ hiện đại quá tuyệt vời!

* * *

Đúng là công nghệ có thể rất khó tiếp thu. Và mỗi công nghệ mới đều khiến chúng ta mệt mỏi. Mỗi sự cập nhật sẽ khiến bạn rơi vào hoang mang. Bạn sẽ mắc lỗi. Khi Instagram cập nhật tính năng nào đó, đột nhiên tôi thấy có tới ba đoạn phim mà tôi nghĩ mình không hề đăng lên, và tôi phải gỡ tất cả xuống ngay giữa đêm. Điều này có thể khiến bạn phát điên. Bạn sẽ phải tự mình khắc phục bằng cách tìm kiếm giải pháp trên mạng Internet. Nhưng điều đó không có nghĩa là tôi quá già đối với công nghệ. Có thể tôi đang làm theo tấm gương của mẹ mình, khi bà bắt đầu vẽ vời trên máy tính ở tuổi 94, bởi lúc đó tay của mẹ tôi quá yếu để có thể vẽ ngoài đời thật. Tuổi tác không có vai trò gì ở đây. Điều buồn cười là, khi tôi thực tập ngành Dinh dưỡng ở Đại học New York, Đại học Columbia và những trường đại học khác cho tôi thực tập, họ nhận ra tôi cực kỳ rành rẽ công nghệ, rành rẽ

hơn họ rất nhiều. Công nghệ có thể mở ra nhiều cơ hội cho bạn - cho việc kinh doanh, cho sức khỏe, hay đơn giản là cho niềm vui kết nối. Bạn không bao giờ quá già để học hỏi một công nghệ mới.

HAI MƯƠI HAI

TẤT CẢ NHỮNG QUÝ BÀ CÔ ĐƠN

*Bạn có thể hạnh phúc trong tình yêu, và cũng có thể hạnh phúc
khi một mình*

Tôi đưa ra rất nhiều lời khuyên, nhưng tôi sẽ không đưa ra lời khuyên về việc hẹn hò. Tôi vốn rất thành công trong cuộc sống của mình, ngoại trừ khi nói đến chuyện yêu đương. Tôi đã hẹn hò không ít, và tôi cũng khá thích cánh đàn ông, nhưng tôi chưa bao giờ gặp một ai mà bản thân muốn sống cùng người đó trong suốt quãng đời còn lại. Đôi khi, tôi muốn nói lời khuyên của mình dành cho việc hẹn hò là: đừng bao giờ nghe lời tôi khuyên! Tuy vậy, lời khuyên tình yêu của tôi là bạn có thể hạnh phúc trong tình yêu, hoặc bạn cũng có thể hạnh phúc khi một mình. Nếu không thể tìm thấy người phù hợp với bạn, hãy tìm kiếm tình yêu nơi gia đình, bạn bè và công việc.

Nếu bạn nghĩ kết hôn là chìa khóa để hạnh phúc, hãy nói chuyện với một người bạn đã kết hôn. Khi tôi còn trẻ,

không ai nói với tôi rằng chúng ta có thể hạnh phúc khi một mình, mặc dù mọi người ở tuổi 60 đều đã kết hôn khi họ 20 tuổi. Không ai sống một mình cả. Tôi tò mò muốn biết có bao nhiêu cặp đôi sống hạnh phúc hoặc vẫn giữ hôn nhân với nhau. Thật tuyệt nếu có một người bạn đời tốt, giống như những cuộc hôn nhân của cha mẹ tôi, của các anh tôi và của chị Kaye. Họ đã tìm thấy hạnh phúc. Tôi không kết hôn một lần nào nữa kể từ tuổi 31; đã bốn mươi năm từ đó trở đi. Mọi người từng nói với tôi rằng: “Em sẽ tìm thấy tình yêu vào lúc bất ngờ nhất.” Và phần lớn cuộc đời này, tôi bao giờ cũng ít chờ đợi tình yêu nhất, nhưng tôi chưa bao giờ tìm thấy tình yêu của đời mình cả. Tôi đã thử nhưng không tìm thấy người đàn ông nào có thể làm cho cuộc sống của mình trở nên tốt đẹp hơn chính tôi.

* * *

Tôi bắt đầu hẹn hò ở tuổi 13 vì chị Kaye. Chị ấy gặp bạn trai ở ngôi trường dạy múa mà chúng tôi đang làm việc khi chúng tôi mới 13 tuổi, và kể từ đó chị Kaye không được phép đi chơi riêng với người con trai ấy, nên tôi cũng phải đi hẹn hò cùng chị ấy. Bạn trai của chị Kaye nói chuyện kiếm bạn trai cho tôi rất dễ. Nhưng tôi hiếm khi gặp được cậu con trai nào khiến tôi đủ hứng thú để hẹn hò cùng. Khi nào hẹn hò được thì cậu con trai đó sẽ phát cuồng vì tôi, rồi lại muốn tránh xa tôi, sau đó lại phát cuồng vì tôi, trước khi tránh xa tôi một lần nữa; tôi không bao giờ hiểu được. Tôi gọi đó là những mối quan hệ theo tình tình chạy, chạy tình tình theo. Chúng khiến tôi đau đớn.

* * *

Khi tôi bắt đầu làm người mẫu ở tuổi 15, các chàng trai nghĩ tôi quá nổi tiếng nên không dám hẹn tôi đi chơi vào tối thứ Bảy. Chị Kaye và bạn trai của chị ấy sẽ rủ tôi đến chỗ xem phim trong xe hơi. Họ luôn thấy ổn với sự hiện diện của tôi. Những buổi tối thứ Bảy từng là những ngày đi chơi quan trọng với tôi, và tôi luôn buồn bã khi không được ra ngoài. Khi kết hôn, tôi đã thỏa hiệp với một người đàn ông bạo lực lừa dối mình. Tôi đã cố gắng làm chồng tôi hài lòng, và sống vô cùng khổ sở. Khi thoát ra khỏi cuộc hôn nhân ấy, toàn bộ cuộc đời của tôi đã tốt hơn nhiều, ngay cả khi tôi gặp khó khăn trong những khía cạnh khác. Sau ly hôn, tôi thật sự không biết làm thế nào để hẹn hò. Nếu một người đàn ông nào đó hẹn tôi đi chơi, tôi sẽ đi. Nếu anh ta tỏ ra phiền toái hay nhạt nhẽo, tôi sẽ không đi chơi với anh ta nữa. Nếu tôi thích một người, rốt cuộc anh ta sẽ bỏ rơi tôi hoặc lừa dối tôi, mà lừa dối là chủ yếu. Sau đó, nếu tôi kiểm tra lại lịch của anh ta, tôi sẽ thấy anh ta từng lừa dối cả vợ và bạn gái trước đây. Hẳn là người đó sẽ không thay đổi vì tôi. Người đàn ông mà tôi đã đính ước khi mới bước sang tuổi 30 cũng lừa dối tôi.

Tôi còn có ba đứa con, vì vậy dù tôi hẹn hò với ai thì người đó cũng phải yêu quý con tôi trước. Hầu hết đàn ông đều không thích thú gì những đứa trẻ của tôi và không muốn chúng lớn vồn quanh họ. Có những người muốn tôi phải nhượng bộ để mỗi quan hệ giữa tôi với họ trở nên nghiêm túc - và tôi sẵn sàng nhượng bộ! Có người sở hữu một công

ty quần áo, và anh ta chỉ muốn tôi mặc những chiếc áo thun bằng vải bông của công ty. Anh ta không muốn tôi mặc bất cứ thứ gì khác, nên tôi phải mặc những bộ quần áo đó. Rồi chính người đàn ông này lại nói rằng tôi ăn mặc quá cầu kỳ, vậy là tôi bắt đầu mặc quần jean và áo thun vì anh ta.

Tất cả những người đàn ông bước qua đời tôi đều muốn tôi thay đổi, còn tôi không bao giờ yêu cầu họ thay đổi vì mình. Rốt cuộc tôi nhận ra nếu bản thân muốn có một mối quan hệ, tôi không muốn phải nhượng bộ nữa. Và tôi không nhượng bộ. Những mối quan hệ của tôi vẫn không cải thiện thêm chút nào. Nhiều năm trôi qua, những lần tôi bị lừa dối ngày càng ít dần đi. Nếu như có cách nào đó để khuây khỏa, thì tôi đều học được. Tôi vốn là một thỏi nam châm hút Sở Khanh từ thời còn thiếu niên cho đến lúc 20 tuổi, và phần nào vẫn thu hút những kẻ lừa dối ở tuổi 30. Đến khi 40 tuổi, tôi từng hẹn hò với những người đàn ông tuyệt vời, nhưng không muốn dành cả phần đời còn lại với người nào trong số đó.

Tôi quyết định thử hẹn hò qua mạng khi bước sang tuổi ngũ tuần, khi đang sống ở New York. Tôi nghĩ mình sẽ thử hẹn hò ba mươi lần, và nếu không thể phải lòng ai, tôi sẽ không thử tiếp nữa. Rất dễ để tôi có những cuộc hẹn hò khi đưa hình ảnh người mẫu của mình lên trang web. Một số cuộc hẹn hò là với những người đàn ông cùng trang lứa, một số già hơn tôi 20 tuổi, và cũng có người trẻ hơn tôi 20 tuổi. Không ai trông giống những bức ảnh họ gửi cho tôi cả.

Tôi nhanh chóng ngộ ra rằng những buổi hẹn hò ăn trưa hoặc ăn tối đồng nghĩa với ba giờ đồng hồ ngồi lắng nghe một người đàn ông phàn nàn hay chỉ nói về bản thân trong suốt khoảng thời gian đó. Hoặc chỉ nghe họ phàn nàn về vợ cũ. Không chủ đề nào trong số đó đủ hấp dẫn với tôi. Họ thậm chí không biết tôi đã có con, vì họ không bao giờ hỏi. Họ không hề hỏi bất kỳ điều gì về tôi.

Mẫu người đàn ông mà tôi muốn chính là người mà sau mỗi ngày dài tôi làm việc và trở về nhà, hay sau mỗi chuyến đi xa để nói chuyện hoặc làm mẫu, sẽ hạnh phúc khi nhìn thấy tôi. Liệu tôi có yêu cầu quá nhiều chăng? Có lẽ là vậy.

Cũng trong khoảng thời gian đó, Elon có nuôi một chú chó giống daschund và một chú chó giống Yorkie, cả hai cùng nhau sinh ra một chú chó con.

Elon nói: “Con sẽ tặng mẹ bé cún con này.”

Tôi hoảng sợ nói với Tosca: “Mẹ đang sống ở New York. Lần đầu tiên trong đời mẹ sống một mình. Mẹ chẳng phải chịu trách nhiệm gì hết ngoại trừ bản thân mẹ. Thậm chí không có ai biết mẹ có con cái nữa. Như thế thật tuyệt vời. Và bây giờ Elon muốn đưa cho mẹ một chú chó con.” Tosca trấn an: “Như thế sẽ giúp mẹ ngừng hẹn hò với mấy gã lừa tình.” Và bạn biết gì không? Chú chó đã giúp tôi ngừng hẹn hò.

Khi tôi chịu đi chơi với một người đàn ông, anh ta sẽ tỏ ra kiêu căng và khó chịu. Tôi không thể chịu nổi những cuộc phàn nàn kéo dài như thế, nên dần dần tôi chỉ gặp họ để uống cà phê. Sau khoảng ba mươi phút, tôi sẽ nói: “Tôi cần dắt chó đi dạo.” Đó là một lời cáo từ rất hay.

Lúc tôi về nhà, chú chó cưng sẽ dành tình yêu cho tôi trọn vẹn. Nó đã khiến tôi ngừng hẹn hò, bằng cách đẹp đẽ nhất trong tất cả, bởi vì nó làm cho việc hẹn hò không còn ý nghĩa gì nữa.

* * *

Nếu bạn muốn yêu, bạn phải hẹn hò. Bạn cần ra ngoài, gặp gỡ những người bạn mà có thể bạn của họ muốn hẹn hò với bạn, hoặc thử hẹn hò qua mạng (nhưng hãy gặp nhau ở một quán cà phê công cộng và đừng chia sẻ thông tin cá nhân cho đến khi gặp nhau vài lần). Hẹn hò rất khó. Các mối quan hệ thì phức tạp. Nhưng đừng để điều đó ngăn cản bạn. Chú chó cưng khiến tôi hạnh phúc hơn bất kỳ mối quan hệ nào từng trải qua, nhưng tôi đã 71 tuổi rồi, nên chưa đến lúc để bạn đi theo con đường giống như tôi. Bạn vẫn có thể thử. Nhưng bạn phải làm điều khiến bản thân hạnh phúc. Nếu bạn có ai đó bạn không yêu nhưng thích ở bên cạnh họ, như một người bạn thân, có lẽ bạn sẽ thấy ổn với việc ở bên cạnh họ. Nếu người đó khiến bạn hạnh phúc khi ở cạnh họ hơn những lúc ở một mình, vậy cũng tốt. Nhưng nếu bạn không hạnh phúc với ai thì tốt hơn hết là nên bước ra khỏi mối quan hệ. Thật vô nghĩa nếu ở cùng một người mà bạn không thích.

* * *

Thế giới cứ nặng nề lên về những mối quan hệ lãng mạn, nhưng còn tình bạn thì sao? Tôi có những người bạn mà khi gặp họ, tôi mới 11 tuổi. Khi gặp Julia, tôi 40 tuổi. Và có những người bạn mới mà tôi vừa gặp họ trong năm nay.

Khi tôi và Julia gặp nhau, cả hai đều thấy khó khăn và phải cố gắng để nghĩ ra cách làm sao kết thân với đối phương. Tuy nhiên, chúng tôi chưa bao giờ đấu đá cả; chúng tôi chỉ muốn người kia thành công. Đó là một phần lý do khiến tình bạn này trở nên lâu dài.

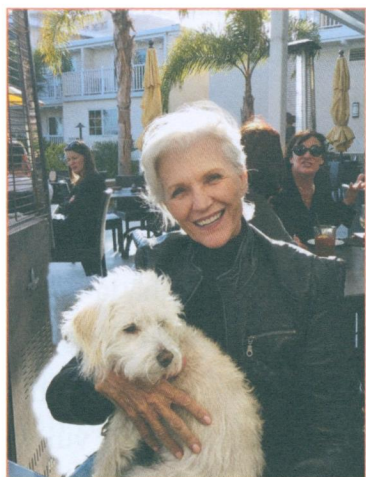
Một trong những yếu tố của tình bạn đẹp chính là tình bạn ấy kéo dài được bao lâu. Một yếu tố khác là nó làm chúng ta tốt hơn như thế nào. Nếu bạn có những người bạn gièm pha bạn, nói rằng bạn chưa đủ tốt, đó không phải là người bạn mà bạn muốn giữ hay muốn nghe lời khuyên từ họ.

Julia sẽ nói chúng tôi luôn là người cổ vũ tuyệt vời nhất của nhau, và tôi hoàn toàn đồng ý. Chúng tôi luôn vui vẻ bên cạnh nhau và có óc hài hước tương đồng. Chúng tôi luôn đúng giờ, thích làm việc chăm chỉ. Chúng tôi luôn giữ liên lạc với nhau. Khi ở cùng nhau, chúng tôi du lịch rất nhiều - Milan, Paris, Doha, Budapest,... Khi ở xa nhau, chúng tôi gọi điện qua FaceTime. Thật thoải mái khi nói chuyện với bạn bè lúc ở nhà và hoàn toàn được là chính mình.

* * *

Cho đến trước năm 21 tuổi, tôi sống với cha mẹ và anh chị em, rồi sau đó là với các con. Bây giờ, tôi thích sống một mình. Giữa bạn bè và công việc, tôi nhận được rất nhiều lời mời ăn tối hay dự tiệc. Gia đình tôi thường xuyên sum họp cùng nhau cho những buổi khai trương: có thể là một nhà hàng mới, một chiếc xe mới, một tổ chức từ thiện mới, một bộ phim hay một tên lửa. Hoặc các cháu

tôi sẽ đến ngủ lại với tôi, xây những pháo đài bằng chăn và gối trên giường.



Cuộc sống của tôi đã rất viên mãn với bạn bè và gia đình mà không cần đến một mối quan hệ lãng mạn, nhưng tôi cũng thích tận hưởng một đêm tĩnh lặng cùng chú chó cưng tên Del Rey. Ngay cả khi đó là một tối thứ Bảy.

Mẹ tôi thường nói: “Nếu con cảm thấy kém vui khi ở với anh ta hơn lúc con ở một mình, hãy từ bỏ mối quan hệ đó. Nếu con hạnh phúc khi anh ta ở với con hơn những lúc anh ta xa con, hãy giữ mối quan hệ.”

Tôi rất vui được thông báo rằng Del Rey và tôi đang ở trong một mối quan hệ cực kỳ tốt đẹp.

PHẦN V

Sức Khỏe

HAI MƯƠI BA

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH KHIẾN BẠN HẠNH PHÚC

Hãy lên kế hoạch cho bữa ăn

Có lần, một cô gái trẻ liên tục nhận xét về sức sống của tôi trong lúc phỏng vấn. “Trông bác thật năng động! Bác có rất nhiều năng lượng!” Cô gái ấy nói đúng.

Tôi cần có nhiều năng lượng để đến các cuộc họp, buổi trình diễn và bay vòng quanh thế giới để tham dự các buổi nói chuyện, chạy sô và làm mẫu. Tôi cần năng lượng để dắt chó đi dạo. Tôi cần năng lượng để đón các cháu tại trường và trông nom chúng suốt nhiều giờ hay nhiều ngày. Năng lượng giúp tâm trí tôi minh mẫn và tâm trạng tôi vui vẻ.

Khi tôi bị béo phì, nặng hơn 90 kilogram và phải nói chuyện hoặc tư vấn cho khách hàng về vấn đề ăn uống lành

mạnh, tôi sẽ nói rằng gen là yếu tố quyết định bởi mọi người trong gia đình tôi đều thừa cân. Những lời của tôi sẽ chẳng khác gì trò đùa nếu tôi bảo mọi người hãy ăn uống lành mạnh và đừng ăn như tôi. Điều này khiến tôi mất đi sự tự tin, bởi tôi hoàn toàn mất kiểm soát. Tôi thích ăn nhiều. Gà rán, khoai tây chiên, bánh kẹp thịt, kem, chocolate - bất cứ thứ gì và ăn bao nhiêu tùy thích. Sau đó, tôi sẽ lâm vào tình trạng chán ăn bởi tôi đã quá mệt mỏi với việc ăn nhiều. Lý thuyết sinh lý học ở đây là toàn bộ năng lượng của bạn đã được dùng vào việc tiêu hóa thức ăn, nên năng lượng dành cho toàn bộ phần còn lại của cơ thể sẽ rất ít. Khi bạn ăn uống lành mạnh hơn, bạn sẽ có nhiều năng lượng hơn. Điều này luôn khiến cho các khách hàng của tôi ngạc nhiên. Từ lúc thay đổi thói quen ăn uống, họ đã khám phá ra nguồn năng lượng mà họ chưa bao giờ biết là mình có.

Điều quan trọng là phải tập trung vào việc giữ hy vọng và sự hào hứng mỗi ngày. Những gì bạn thật sự muốn là sức khỏe tốt khi về già. Hầu hết lý do chính khiến cho sức khỏe bạn kém đi những năm cuối đời như bệnh tiểu đường, bệnh Alzheimer, bệnh tim đều liên quan tới dinh dưỡng. Việc ăn uống lành mạnh là cách tốt nhất để có một tuổi già khỏe mạnh. Ăn uống cũng ảnh hưởng đến sự linh hoạt của bạn. Có thể bây giờ bạn chưa lo đâu, nhưng hãy nhìn vào gia đình của mình và quan sát những khó khăn mà họ đang trải qua. Bạn hoàn toàn có thể giảm thiểu rủi ro mắc phải các vấn đề sức khỏe.

Những chế độ ăn uống tốt nhất để giữ cho cơ thể và tâm trí của bạn khỏe mạnh bao gồm chế độ DASH, chế độ Địa Trung Hải và chế độ ăn Chay bán phần. Tất cả những chế độ này đều cần bạn phải lên kế hoạch trước.

* * *

Kế hoạch của bạn nên luôn bắt đầu bằng cách viết ra mọi thứ về chế độ ăn hiện tại. Khi tôi gặp khách hàng, tôi sẽ tìm hiểu mọi chi tiết về thói quen ăn uống hàng ngày của họ. Họ thức dậy giờ nào, ăn bữa chính cái gì và ăn vặt cái gì. Họ ăn lúc nào và sẽ chọn gì để ăn. Và họ hoạt động vào giờ nào. Các thông tin này sẽ cho tôi hiểu rõ về những gì mà họ nghĩ là mình đang ăn. Câu hỏi tiếp theo sẽ là về rượu bia: bao lâu uống một lần, uống loại gì và uống bao nhiêu. Khuyến nghị là một ly mỗi ngày với phụ nữ và hai ly mỗi ngày với đàn ông. Các nghiên cứu cho thấy lượng tiêu thụ này có lợi ích đối với sức khỏe; tuy nhiên, nếu bạn không phải là người uống rượu bia, bạn không cần phải bắt đầu uống ngay từ bây giờ. Một số khách hàng giảm cân rất nhanh khi họ làm theo khuyến nghị về rượu bia của tôi, có nghĩa là họ thường uống nhiều hơn cả những gì bản thân còn nhớ nổi. Đôi khi họ kể về chuyện bản thân bị say xỉn và cảm giác tồi tệ khi say xỉn là như thế nào. Tôi thường tự hỏi tại sao người ta lại muốn để những chuyện như thế xảy ra đến hai lần. Bản thân tôi, sau mỗi lần thưởng thức món đồ uống yêu thích, rượu Rum pha Coke, tôi rất vui vẻ nhâm nhi bất kỳ món ăn nào. Chắc chắn là không có salad ở gần đó, nên thường tôi sẽ ăn bánh khoai tây, khoai tây chiên và

các loại hạt - ăn rất nhiều là đằng khác. Và mục tiêu ăn uống của tôi cũng coi như tan tành. Nếu bạn thấy rượu bia khiến mình mất đi ý chí, đó là một lý do hiển nhiên để bạn giảm thói quen uống rượu bia.

Tôi cũng hỏi khách hàng liệu họ có uống cà phê hay trà không, uống bao nhiêu tách, pha thêm sữa (và gần đây là một loại nước giải khát từ thực vật), đường hay chất tạo ngọt. Tôi đề nghị chỉ nên dùng tối đa ba tách cà phê, ba tách trà cũng như ba lon nước có ga ăn kiêng mỗi ngày. Trong trường hợp của tôi, mỗi ngày bình thường tôi sẽ uống hai tách cà phê, một tách trà và một lon nước có ga ăn kiêng.

Người khác thường hoảng hốt khi thấy tôi gọi cà phê với sữa và viên ngọt¹. Theo chế độ ăn kiêng cấp tốc thì tất cả những thứ này đều cần tránh. Điều đó hoàn toàn vô nghĩa. Hãy làm theo khoa học, lễ thường và thưởng thức cà phê. Tôi thích trà đen pha với sữa và một viên ngọt. Mặc dù người ta nói trà xanh tốt hơn nhiều, có nhiều chất chống oxy hóa hơn, nhưng tôi không thích hương vị của nó. Bạn không cần phải uống những đồ uống bổ dưỡng nếu bạn không thích chúng. Một số loại trà được dùng để giảm cân hoặc uống vào ban đêm. Nhưng bạn nên cảnh giác với những loại trà này. Nếu chúng có vẻ hiệu quả thì rất có thể trong đó có những chất hóa học khiến bạn giảm cân hoặc buồn ngủ.

* * *

¹ Nguyên văn: **sweetener**, có nghĩa là viên ngọt hoặc chất tạo ngọt, dùng để thay thế cho đường thông thường.

Ngoài cơn đói còn có nhiều lý do khác khiến người ta ăn nhiều quá mức. Tôi sẽ hỏi khách hàng của mình xem liệu họ có ăn nhiều khi cảm thấy lo lắng, áp lực, mệt mỏi, chán nản, thất vọng, cô độc và/hoặc hạnh phúc hay những khi họ giao lưu với người khác không. Một số người nói họ sẽ ăn vì tất cả những lý do trên, có người thì chỉ ăn vì một vài lý do thôi. Lý do đúng đắn duy nhất để ăn chính là vì bạn đói - nên tôi phải tìm cách giúp khách hàng từ bỏ mọi lý do khác. Nếu không thay đổi những nguyên nhân này, bạn không thể thay đổi cách ăn uống của bản thân.

Nếu bạn ăn nhiều vì lo lắng: Nguyên nhân khiến bạn lo lắng là gì? Liệu có thể làm gì để giải quyết được không? Có phải bạn sợ chuyện gì sẽ xảy ra hay không xảy ra chẳng? Đôi khi chúng ta vẫn sợ những chuyện không bao giờ xảy đến với mình. Tất nhiên, vào những lúc khác, sẽ có những chuyện khủng khiếp xảy ra vào lúc chúng ta không mong đợi và cũng không lo lắng về chúng.

Nếu bạn ăn nhiều vì áp lực công việc, bạn cũng phải xác định xem mình có muốn thay đổi điều này hay không. Nếu bạn yêu công việc nhưng không thích đồng nghiệp, làm thế nào để thay đổi? Bạn có thể nói chuyện với họ không? Hay bạn nên chuyển tới một bộ phận khác trong công ty? Hay bạn thật sự phải đi tìm một công việc khác? Dù sao đi nữa bạn cũng cần phải hạnh phúc trong công việc. Việc ăn uống lành mạnh sẽ dễ dàng hơn khi bạn hạnh phúc. Nếu không bạn sẽ tìm tới những món đồ ăn để xoa dịu tâm hồn, chẳng

hạn như bánh quy hay bánh bông lan trong nhà bếp của văn phòng. Những lựa chọn khác của bạn đó là phải ăn uống sao cho lành mạnh nhất có thể, tránh xa mọi cám dỗ xung quanh, dự trữ thức ăn lành mạnh ở bàn làm việc và cả trong tủ lạnh ở văn phòng nữa.

Nếu bạn ăn nhiều vì một mối quan hệ cá nhân nào đó, khi người mà bạn yêu thương đe dọa sẽ chia tay nếu bạn không giảm cân, đó là lúc phải đưa ra quyết định. Mà như bạn đã biết, không phải lúc nào đó cũng là vấn đề. Chắc chắn là không với tôi. Tôi từng giảm cân đến mức mảnh mai nhất để làm bạn trai tôi vui vẻ, nhưng anh ta vẫn lừa dối tôi và không ngừng phàn nàn. Thế nên, thừa cân không phải là vấn đề ở đây. Anh ta chỉ dùng thừa cân làm lý do mà thôi. Bạn cần phải ăn uống lành mạnh để khiến bản thân hạnh phúc chứ không phải vì hạnh phúc của người khác.

Nếu bạn ăn nhiều hoặc ăn uống kém mỗi khi mệt mỏi, vậy thì bạn phải có những thực phẩm phù hợp xung quanh mình bất cứ lúc nào. Khi tôi trở thành một bà mẹ với ba đứa con, tôi không hề được nghỉ ngơi và hiếm khi ngủ ngon suốt đêm. Lúc đó, tôi chỉ giữ những thực phẩm lành mạnh ở quanh mình, do vậy tôi không bị cám dỗ. Cho đến tận bây giờ tôi vẫn chỉ giữ thực phẩm lành mạnh ở quanh mình.

Khi bạn ăn nhiều vì chán nản, bạn cần phải tìm nguyên nhân tại sao mình chán nản và giải quyết nó. Có những khách hàng của tôi từng giải quyết được nỗi chán nản của họ, bắt đầu nỗ lực để ăn uống lành mạnh hơn và từ đó cảm

thấy tự tin, tích cực hơn. Họ bắt đầu mặc vừa quần áo mà trước đây quá chật chội, đồng thời chia sẻ tin vui của họ với tôi. Chính những người đó đã từng ních đầy đồ ăn mỗi khi họ cô độc hay chán chường.

* * *

Tôi có một số khách hàng là những người hạnh phúc trong ăn uống. Họ thích ăn, đặc biệt là những món ăn giàu chất béo, giàu muối và đường. Càng nhiều thức ăn trên bàn thì càng tốt. Có một nghiên cứu cho thấy nếu bạn trưng ra trước mặt người béo phì một đĩa mì Ý, họ sẽ vui vẻ ăn gần hết đĩa mì đó; nhưng nếu bạn đưa ra bốn đĩa mì có vị khác nhau, họ sẽ còn hạnh phúc hơn và ăn nhiều hơn. Tôi hiểu rõ điều này, bởi nếu chỉ có một đĩa mì Ý, vị giác của chúng ta sẽ chán. Chúng ta cũng thích ăn hết mọi thứ trên đĩa, nhưng nếu có bốn đĩa và có lẽ không thể ăn hết, chúng ta vẫn sẵn sàng thử. Chúng ta có thể rất vui vẻ khi ăn nhiều như vậy nhưng lại tỏ ra buồn bã vào sáng hôm sau. Bạn phải nỗ lực để kiểm soát bản thân ngay cả khi hạnh phúc. Tương tự, nếu bạn thích giao lưu và uống một vài ly rượu hoặc bia, sau đó ăn bất kỳ món nhắm nào có sẵn - chắc chắn không phải là salad rồi - rất dễ để nạp một lượng quá tải bánh quy, phô mai, bánh khoai tây, đậu phộng, đồ chiên và những chiếc bánh kẹp nhỏ. Tất cả những người khác cũng uống và ăn - làm thế nào mà họ không tăng cân chứ? Đó là bởi một số người bẩm sinh đã gọn gàng rồi - hoặc họ không ăn vặt nhiều như bạn. Nếu được mời đi uống rượu, tôi thường gọi rượu Rum pha Coke, một ly Martini trái cây, hoặc thứ gì đó lành mạnh, tốt nhất là

một loại rau củ hay món khai vị làm từ tôm mà không phải đồ chiên. Tôi cũng sẽ không ra ngoài ăn tối sau đó. Món ăn vật ở quán rượu chính là bữa tối của tôi rồi. Món ăn này có hàm lượng calorie cao đến nỗi khiến tôi thật sự no và không còn đói để phải ăn tối nữa. Để làm được như vậy bạn cần rèn luyện, có ý chí, cảnh giác và kiên trì. Nhưng tôi sẽ luôn cảm thấy khỏe khoắn hơn vào cuối ngày. Hãy ghi nhớ cảm giác khỏe khoắn của bạn sau khi ăn uống lành mạnh những lúc ra ngoài giao lưu và không ngừng nhắc nhở bản thân.

* * *

Một kế hoạch ăn uống tốt bắt đầu ngay từ buổi sáng. Tôi sẽ dùng yến mạch hoặc một tô ngũ cốc giàu chất xơ với sữa ít béo và vài lát chuối. Bữa sáng cần đơn giản và nhanh gọn. Nếu bạn không quá sáng tạo trong chuyện nấu nướng, khi tìm thấy món ăn nào hiệu quả thì bạn có thể ăn cùng một món đó suốt cả ngày.

Đến cuối buổi sáng, tôi biết mình sẽ đói, nên tôi lên kế hoạch trước và sẵn sàng ăn trái cây với sữa chua, hoặc bánh mì nguyên cám với bơ đậu phộng. Tiếp theo sẽ là bữa trưa và một bữa ăn vặt khác, bởi cuối giờ chiều cũng là thời gian dễ bị đói. Hãy nhận thức đó là một cơn đói thật sự chứ không phải cảm giác do sự chán chường, mệt mỏi hoặc căng thẳng gây ra. Đừng để bản thân không ăn gì suốt sáu giờ hoặc bạn sẽ bị đói lả! Nếu bạn là kiểu người gặp khó khăn trong việc đưa ra những quyết định đúng đắn cho bữa ăn vặt buổi chiều, đừng trì hoãn quá lâu. Hãy lên kế hoạch ăn một món điểm tâm nào

đó trước khi quá đói, vào khoảng 3 giờ rưỡi chiều và bạn sẽ sẵn sàng để thưởng thức bữa ăn vào giờ ăn khuya.

Tôi thích ăn tối sớm, và tôi thích ăn nhẹ vào buổi khuya. Bất cứ khi nào có thể, tôi sẽ nhin ăn trong khoảng thời gian từ 7 giờ tối đến 7 giờ sáng. Nếu thấy còn cào và không thể ngủ được, tôi sẽ dùng một ly sữa hoặc một nửa tách phô mai tươi. Hẳn bạn đã nhận thấy cứ vài giờ tôi sẽ ăn một lần trong suốt cả ngày để bản thân không bị đói lả, đồng thời tôi cũng chọn những lượng thức ăn nhỏ để không quá no. Nếu quá đói, tôi sẽ có nguy cơ bị kiệt quệ về tâm trạng và cảm xúc. Đây là cách để tôi biết đã đến lúc ăn bữa tiếp theo hoặc ăn vặt: khi cảm thấy hơi đói một chút.

Hãy ăn thường xuyên hơn, chọn những thức ăn lành mạnh với lượng nhỏ, đồng thời chờ đợi cho đến khi bản thân thấy đói là tất cả những thành phần tạo nên nền tảng của một kế hoạch ăn uống tốt.

* * *

Tôi không phải là một đầu bếp tài ba - xin được dành danh hiệu đó cho Kimbal. Vào những ngày nghỉ, Elon và tôi sẽ tránh đường để Kimbal tạo ra một bữa đại tiệc trong nhà bếp, với sự giúp đỡ của Tosca. Nhưng ở nhà, tôi vẫn cần tự nấu ăn cho mình, dầu tôi không thật sự thích thú việc nấu ăn lắm. Tôi thường làm một nồi súp lớn từ tất cả những thứ rau củ thừa trong tuần, nấu với gạo và đậu (các loại đậu khô mà tôi đã ngâm qua đêm). Tôi sẽ đông lạnh món súp này thành từng phần nhỏ để khi cần tôi có thể rã đông, hâm nóng và ăn.

Vào ngày sinh nhật thứ 70 của tôi, các con tôi đã có một bài diễn văn trong đó chúng nói đùa về cách tôi nuôi dưỡng chúng ở tuổi ăn tuổi lớn. Ngũ cốc giàu chất xơ với sữa, rất nhiều trái cây, rau củ, bơ đậu phộng và bánh mì, súp đậu. Tôi vẫn ăn theo cách đó, bởi thực phẩm lành mạnh không nhất thiết phải phức tạp.

Thực phẩm lành mạnh cũng không cần phải đắt tiền. Chúng tôi trưởng thành trong một gia đình tiết kiệm, bởi cha mẹ tôi từng trải qua cuộc Đại Suy thoái. Chúng tôi không có những bữa ăn tốn kém và thức ăn không bị lãng phí. Tôi ăn uống tiết kiệm suốt cả đời mình. Cho đến nay tôi vẫn ăn uống tiết kiệm, mặc dù không nhất thiết phải thế nữa. Vấn đề là, những người có thu nhập thấp nghĩ rằng họ cần những loại thức ăn tăng cường hệ miễn dịch, thải độc hay nước ép tăng cường sinh lực, những thứ vốn đắt tiền. Họ cũng nghĩ mình cần các loại thực phẩm chức năng theo như những gì quảng cáo rêu rao. Người ta luôn nói rằng chúng ta nên ăn đồ hữu cơ. Nhưng có rất nhiều người không thể trả tiền mua đồ ăn hữu cơ và thực tế cũng không thể tìm thấy đồ hữu cơ ở đâu cả. Đừng để điều đó ngăn bạn ăn trái cây và rau củ; chỉ cần rửa sạch là được.

* * *

Sau đây là một vài gợi ý cho việc lên kế hoạch ăn uống trước: Hãy mang theo một chiếc bánh mì kẹp phết bơ đậu phộng và một trái chuối, rồi mua một ly cà phê latte. Hoặc mang theo một chiếc bánh kẹp trứng, hay một chiếc bánh

kẹp phô mai và cà chua, bởi cả hai món này đều có thể cho vào tủ lạnh tại nơi làm việc. Bạn có thể luộc bốn quả trứng và ăn hết trong vòng bốn ngày. Hãy ăn một trái táo thay vì bánh quy để sau đó bạn sẽ cảm thấy khỏe khoắn hơn. Ăn sữa chua không hề phức tạp. Việc uống một ly sữa khi bạn đang vội không hề phức tạp. Mọi thứ đều ở trong tầm tay, nếu bạn cố gắng. Lần đầu tiên bạn mắc sai lầm bằng cách không ăn sáng rồi ngẫu nhiên một chiếc bánh rán vào lúc 10 giờ sáng không phải lỗi của bạn. Nhưng lần thứ hai bạn làm như vậy, thì đó *chính là* lỗi của bạn. Bạn cần phải lên kế hoạch. Nếu bạn không ăn sáng, có thể đó là vì đêm trước bạn đã ăn tối quá nhiều và chưa đói. Nếu bạn không ăn sáng vì quá vội, hãy thức dậy sớm hơn năm phút. Tôi có thể ăn ngũ cốc trong lúc duyệt email. Bạn cũng có thể.

* * *

Với tôi, tôi không có lựa chọn nào khác. Hoặc là tôi ăn uống lành mạnh, hoặc là tôi sẽ lên cân bởi lựa chọn còn lại thì không hề tốt cho sức khỏe chút nào. Tôi biết rằng nếu mình ăn những thức ăn có hàm lượng tinh bột cao, tôi sẽ mau chóng bị đói trong vòng hai giờ. Nếu tôi ăn trứng cùng bánh mì nướng, tôi sẽ đói trong vòng bốn giờ. Chất béo và chất đạm giúp bạn no lâu hơn, bởi chúng cần thời gian để tiêu hóa. Nhưng tôi thích tinh bột, nên ở nhà nhất định tôi sẽ ăn hai giờ một lần. Khi tôi đi công tác, tôi sẽ gọi món yến mạch vào trong phòng để ăn sáng. Mỗi phần yến mạch lúc nào cũng nhiều. Vì vậy tôi sẽ ăn một nửa vào lúc 8 giờ sáng, ăn nửa còn lại vào lúc 10 giờ sáng và nhờ đó, tôi có thể ăn trưa vào lúc 12 giờ

rươi mà không bị đói là. Khi bạn đói là thì đầu óc chẳng nghĩ ngợi được gì. Trong khi đó, thức ăn có hàm lượng chất béo cao chứa đầy cảm dỗ và thường xuyên hiện diện xung quanh bạn, giống như bánh sừng bò hay bánh khoai tây trong căn tin của văn phòng.

Tôi vẫn thường nói rằng, phải lên kế hoạch trước nếu không mọi thứ sẽ lao dốc không phanh; và việc quay đầu lại còn trở nên khó khăn hơn. Tôi phải ngay lập tức quay đầu lại và ăn uống lành mạnh, nếu không cân nặng của tôi sẽ không ngừng tăng lên. Nếu ăn quá nhiều trong một bữa tối, tôi sẽ tăng thêm gần một ký rươi, và quần của tôi sẽ chật ngay lập tức. Cứ mỗi năm trôi qua, chuyện này lại càng ít xảy ra hơn.

* * *

Trên đây là cách sống của tôi khi ở nhà, và tôi cũng mang theo những nguyên tắc này khi đi trên đường. Hiện nay, tôi phải đi công tác rất nhiều. Dù là đi xa ba giờ, tám ngày hay nhiều tuần, tôi biết mình phải tuân thủ kế hoạch ăn uống. Nếu tôi không thể lên kế hoạch ăn uống mỗi ngày vì đang ở xa nhà, tôi sẽ nghĩ trước xem lịch trình của mình như thế nào và thực phẩm gì sẽ có sẵn. Nếu không chắc chắn thì tôi sẽ mang theo một quả chuối, bởi một quả chuối có thể giúp tôi không bị đói trong một hoặc hai giờ.

Tôi học được rằng nếu tôi cần một kế hoạch ở nhà để ăn uống lành mạnh - và thật sự là tôi có - thì điều này càng đúng hơn những lúc trên đường. Năm ngoái, tôi có một vài

sự kiện phải tham dự diễn ra rải rác khắp nơi trên thế giới. Trong khoảng thời gian sáu tuần, tôi bay từ Los Angeles đến New York, từ New York đến Luân Đôn, từ Luân Đôn quay lại New York, từ New York đến Milan, trở lại Luân Đôn một lần nữa trước khi quay về Los Angeles. Ở mỗi thành phố, tôi đều có công việc làm mẫu, phải gặp một số người, đi thăm thú một số nơi và có một lịch trình được lên kế hoạch chặt chẽ. Tất cả đòi hỏi nhiều năng lượng.

Trước hết, tôi luôn mang theo đồ ăn vặt, chẳng hạn như các loại hạt và hoa quả khô, để sẵn trong túi phòng trường hợp khẩn cấp. Nếu bạn đói là, bạn sẽ cho bất kỳ loại thức ăn nào có sẵn vào miệng càng nhanh càng tốt, và những lựa chọn tốt không bao giờ ở gần bạn. Tôi chỉ cần chút ít đồ ăn vặt để xua tan cảm giác cồn cào và giúp tôi có một lựa chọn tốt cho bữa ăn tiếp theo.

Thứ hai, khi tôi lưu lại khách sạn, tôi sẽ gọi trước để họ mang tất cả đồ ăn vặt ra khỏi phòng. Tôi không cần những thứ chocolate đầy cảm dỗ đó. Tôi cũng nhờ họ dọn sạch tủ lạnh, vì tôi cần không gian cho thức ăn mang theo. Tôi sẽ ra chợ địa phương và mua sữa, ngũ cốc, trái cây, các loại hạt và sữa chua. Tôi thậm chí còn mua cả một ổ bánh mì nguyên cám cùng bơ, phô mai và cà chua nếu tôi cho rằng mình sẽ cần chúng nhiều hơn những món ăn vặt.

Thứ ba, tôi tự pha cà phê vào buổi sáng và dùng sữa tôi đã mua hơn là loại sữa nguyên kem mà họ để trong phòng. Tôi không muốn ra ngoài với cái bụng đói là. Tôi thà ăn một

hũ sữa chua hoặc uống một ly sữa trước để sau đó có thể đưa ra những lựa chọn tốt hơn. Tôi vốn thích bánh nướng chảo, nhưng tôi biết mọi thứ sẽ trật đường ray nếu như tôi ăn chúng, bởi tôi sẽ không dừng lại cho đến khi ăn hết cả đĩa. Hãy học hỏi từ sai lầm và lên kế hoạch trước.

Nếu tôi chuẩn bị tham dự một bữa ăn tối, ăn vặt trước lúc rời khỏi nhà sẽ ngăn tôi ăn hết giỏ bánh mì khi chưa gọi món xong. Trong bữa ăn, tôi thường thưởng thức món súp rau củ hoặc bánh mì nguyên cám thay vì món chính. Tôi không bao giờ vội, và mọi thứ đều đã được lên kế hoạch trong đầu tôi.

Nhiều người theo dõi đã yêu cầu tôi liệt kê chính xác những gì tôi ăn mỗi ngày. Đây là lượng thức ăn đưa vào trung bình hằng ngày, khi tôi ở nhà.

Bữa sáng

Tôi sẽ cho loại ngũ cốc giàu chất xơ yêu thích của mình vào đầy một cái tô lớn, chẳng hạn như Cheerios, Bran Flakes hay All-Bran Buds, bổ sung thêm quả nam việt quất khô hoặc nho khô, hạt óc chó hoặc hạt hướng dương - tất cả đủ dùng cho hai tuần. Tôi sẽ trộn đều lên và ăn khoảng một tách hỗn hợp ngũ cốc này cùng với nửa quả chuối thái lát, cộng thêm một ly sữa ít béo.

Cà phê pha với sữa ít béo và một gói chất tạo ngọt.

Ăn nhẹ

Nửa tách sữa chua.

Một trái táo.

Một tách trà đen pha với sữa ít béo và một gói chất tạo ngọt.

Bữa trưa

Một chén súp rau củ và đậu nhà làm.

Một giờ sau

Hai lát bánh mì nguyên cám, hai thìa cà phê bơ, một thìa canh bơ đậu phộng và lá rau diếp.

Một lon nước có ga ăn kiêng.

Một giờ sau

Một trái cam.

Ăn nhẹ

Cà phê latte pha với sữa ít béo và một gói chất tạo ngọt.

Một thìa canh hạt các loại.

Bữa tối – 6 giờ chiều

Rau trộn gồm một chén rau diếp, một lát hành, nửa trái cà chua, ¼ chén đậu gà, một quả trứng luộc, nửa lượng cá hồi đóng hộp, một thìa canh hạt hướng dương.

Hai thìa canh dầu giấm.

Ăn nhẹ

Một tách sữa ít béo hoặc nửa tách phô mai tươi ít béo.

Mười hai trái nho.

CÔNG THỨC NẤU SÚP

Một gói 15 Bean Soup¹, ngâm qua đêm, luộc khoảng chín mươi phút. Hai mươi phút cuối cho gạo và bất kỳ loại rau củ hoặc gia vị nào mà tôi có.

¹ Món súp đậu khô đóng gói sẵn của Công ty N. K. Hurst.

HAI MƯƠI BỐN

HÃY TẬN HƯỞNG THỨC ĂN TRỞ LẠI

Không hề có phương thuốc màu nhiệm nào cả

Ngày nay, người ta thường kháo nhau về các loại siêu thực phẩm. Trong khi đó, họ sợ bánh mì. Họ sợ sữa. Họ lo lắng về việc bị thiếu đạm. Mọi người đều muốn có các loại bột đạm, thực phẩm bổ sung đạm, thanh thức ăn giàu đạm. Tôi không biết tại sao lại như vậy. Là một bác sĩ dinh dưỡng của mọi người suốt 45 năm qua, tôi chưa từng thấy ai bị thiếu đạm cả. Nhưng không ai muốn nghe lý lẽ thông thường. Thay vào đó, họ muốn có một phương thuốc màu nhiệm.

Tôi thường biết ơn vì mình đã ngừng tư vấn năm năm về trước; bây giờ công việc làm mẫu và nói chuyện với mọi người đã thay thế hoạt động tư vấn, bởi các chế độ ăn kiêng cấp tốc đang lấn át tiếng nói của lý trí. Bây giờ tôi được trả

tiền để nói với mọi người hãy nghe theo khoa học và lẽ thường. Đã đến lúc để làm điều đó.

Đúng là các chế độ ăn kiêng cấp tốc có thể dẫn tới việc giảm cân nhanh chóng, bởi chúng loại bỏ các loại thức ăn bạn yêu thích, thức ăn chế biến và thức ăn giàu chất béo, cả rượu bia nữa. Mọi người từng cố gắng ăn uống lành mạnh và thất bại nhiều lần. Thật khó để tránh khỏi sự cám dỗ. Họ sẽ cảm thấy dễ dàng hơn nếu loại trừ hoàn toàn một nhóm thức ăn nào đó. Ví dụ, loại trừ hoàn toàn tinh bột có nghĩa là họ sẽ không ăn bánh pizza, khoai tây lát, khoai tây chiên, bánh kẹp, mì Ý và các món tráng miệng. Họ thấy làm như thế dễ dàng hơn là ăn uống lành mạnh bởi họ không hiểu ăn uống lành mạnh cũng có nghĩa là phải hạn chế các loại thức ăn giàu calorie. Khi tôi kể cho mọi người nghe rằng trong suốt sự nghiệp bác sĩ dinh dưỡng của mình, chưa có ai tăng cân vì ăn bánh mì nguyên cám cả, họ đều đồng ý rằng chuyện đó có lý. Nhưng họ vẫn không ăn bánh mì nguyên cám. Họ thà ăn một chiếc bánh sừng bò hoặc bánh mì vòng còn hơn. Họ không ăn các thực phẩm giàu chất xơ, nên đó là tất cả những gì họ cần thay đổi. Hãy chọn ngũ cốc, bánh mì, gạo lứt, đậu, hạt, trái cây và rau củ giàu chất xơ. Tôi biết hầu hết mọi người không ăn chút đậu nào, và rất ít người ăn đủ trái cây cũng như rau củ. Bạn nghĩ rằng đây chỉ là lẽ thường tình, và đúng như vậy. Khi một chế độ ăn kiêng nói rằng bạn nên ăn thịt xông khói như đồ ăn vặt thay vì trái cây, đậu đó trong tâm trí bạn sẽ vang lên: đó không phải là

ý hay. Nhưng thay vì vậy, bạn sẽ nói: được lắm, mình có thể ăn thịt xông khói.

Nếu bạn tuân thủ một chế độ ăn uống lành mạnh và thay thế những món ăn yêu thích bằng thức ăn giàu chất xơ, giàu dinh dưỡng trong lúc tránh xa thực phẩm chế biến, thực phẩm giàu chất béo và rượu bia, bạn vẫn có thể tận hưởng thức ăn mà không đi quá trớn. Và như một điểm cộng khác, bạn cũng sẽ tránh trở thành cái gai tại một buổi tiệc hay một bữa tối nào đó.

* * *

Các chế độ ăn uống không gluten đã dần trở nên phổ biến và một lần nữa, mọi người lại đánh mất lý trí thường nhật của mình. Họ nghĩ một chiếc bánh quy không gluten sẽ tốt hơn một miếng trái cây hoặc một lát bánh mì nguyên cám. Quả là một chiêu tiếp thị thông minh. Điều buồn cười là, khi tôi hỏi mọi người có thích ăn súp đại mạch không, họ nói có. Tôi nói đại mạch có chứa gluten. Họ sẽ nói mình không dị ứng với loại gluten đó. Phản ứng trên khuôn mặt tôi trước câu trả lời của họ không hề dễ thương chút nào. Gluten cũng hiện diện trong lúa mạch đen, nhưng xem ra đó cũng không phải là vấn đề.

Trong thực phẩm chế biến, gluten sẽ được thay thế bằng những thành phần có thể không hợp với bạn, nên nếu bạn cảm thấy có vấn đề trong dạ dày thì có khả năng đó là nguyên nhân. Không chỉ vậy, các sản phẩm không gluten cũng không ngon như chúng ta muốn.

Nếu không gluten đồng nghĩa với việc bạn không được ăn cả một chiếc pizza mỗi đêm, đồng thời bạn sẽ giảm cân và cảm thấy khỏe mạnh thì tại sao bạn không thử thay cả chiếc bánh pizza bằng một ổ bánh mì nguyên cám? Bạn không phải đi quá trớn và làm phiền bất kỳ ai. Hầu hết mọi người không biết bạn ăn phải gluten ở đâu và nó là gì. “Tôi sẽ ăn thực phẩm không gluten và giàu đạm”, ai đó sẽ nói như vậy. Tôi nói với họ gluten cũng là đạm. Họ không biết điều đó. Và họ cũng không trân trọng thông tin mà tôi vừa cung cấp.

* * *

Người ta luôn muốn có hy vọng. Chế độ ăn kiêng cấp tốc cho bạn hy vọng và đôi khi giúp bạn giảm cân nhanh chóng nhờ những giới hạn khắt nghiệt và lượng calorie nạp vào thấp, nên chúng luôn được nhiều người tin tưởng.

Tôi nhớ, khi còn là sinh viên ngành Dinh dưỡng, tôi từng tham gia phỏng vấn trên sóng phát thanh về dinh dưỡng. Giáo sư và mọi người trong khoa Thực chế học nói tiếng Afrikaans và không thể nói được tiếng Anh, nên họ cử tôi đi. Tôi thấy mình không đủ giỏi vì tôi chưa tốt nghiệp, nhưng tôi đã nghiên cứu các bảng tuần hoàn chất dinh dưỡng và chu trình trao đổi chất Krebs, nên tôi vẫn có thể làm chủ tình hình. Và tôi nhận thấy, kiểu câu hỏi mà người ta đặt ra sẽ là, liệu khoai tây có béo hay không? Tôi sớm hiểu rằng người ta chỉ muốn biết những điều cơ bản chứ không phải là sinh lý học hay hóa sinh học.

Các nhà nghiên cứu không hiểu tại sao công chúng lại tin vào các chế độ ăn kiêng cấp tốc. 35 năm về trước, khi một

nhà nghiên cứu dinh dưỡng tiếng tăm ở độ tuổi 80 tại Đại học Witwatersrand, Johannesburg được nhờ đi diễn thuyết, tôi cần phải chờ cả ông và vợ tới buổi hội thảo của họ. Lý do mà họ cần tôi là bởi sau cuộc nói chuyện tuyệt vời của ông về dinh dưỡng và nghiên cứu mới nhất, những câu hỏi luôn bao gồm “Ngài nghĩ gì về chế độ ăn Atkins?” Ông không hề biết chế độ ăn Atkins là gì. Tôi có thể trả lời câu hỏi này và cho ông biết đó là một cuốn sách bán chạy, trong đó đề cao các loại thức ăn giàu chất béo động vật và có hàm lượng tinh bột thấp. Điều này khiến ông bối rối bởi nghiên cứu không cho thấy đó là một chế độ ăn lành mạnh. Đúng vậy, các chế độ ăn kiêng cấp tốc đã có mặt từ rất lâu rồi. Nhưng chúng không làm thay đổi cách sống của bạn. Người ta phải trải qua một thời gian khó khăn để tuân thủ những chế độ ăn kiêng cấp tốc này. Chế độ ăn không gluten sẽ dẫn tới việc giảm cân liên tục nếu bạn tiếp tục tuân thủ chúng, bởi chúng ngăn bạn ăn pizza và bánh quy. Nhưng bạn nên ăn những món ăn bạn thích và chọn một chế độ ăn uống ngon lành, cân bằng mà không đắt đỏ. Các chế độ ăn kiêng cấp tốc cũng đòi hỏi bạn phải lên kế hoạch nhiều như việc ăn uống giàu dinh dưỡng và lành mạnh vậy.

* * *

Một lần nọ, tôi đang dùng bữa trưa ở Luân Đôn với hai phụ nữ cực kỳ thông minh, thành công và họ đang nói về những chuyên gia dinh dưỡng tài ba của mình.

Họ nói: “Mỗi tháng họ đều trích máu của bọn tôi.”

Tôi hỏi: “Tại sao họ lại trích máu của các chị?”

“À, bởi vì nội tiết của bọn tôi đều bị rối loạn cả.”

Tôi hỏi tiếp: “Vậy là các chị phải mua thuốc từ bọn họ à?”

“Đúng, đúng, bọn tôi phải mua toàn bộ thuốc của bọn họ.”

“Vậy thì mỗi tháng các chị tốn bao nhiêu tiền cho số thuốc ấy?”

“À, khoảng 5.000 đô la làm xét nghiệm, rồi sau đó là vài nghìn đô la tiền thuốc mỗi tháng.”

Tôi nói: “Các chị có thể ngừng tất cả những chuyện đó lại được mà.”

“Ồi, không đâu. Tôi tăng cân đấy. Họ đã cứu bọn tôi.”

Rồi tôi đáp: “Nhưng có phải là các chị ăn uống không tốt trước khi gặp họ không? Chị đã thay đổi điều gì trong chế độ ăn uống?”

“Tôi ăn phô mai nhiều lắm, nên tôi bỏ phô mai ra và giảm được cân.”

Tôi nói: “Chị chẳng cần làm gì khác ngoại trừ không ăn phô mai nữa.”

Họ vẫn không coi trọng lời giải thích của tôi và không lắng nghe tôi. Họ vẫn làm theo các nhà Dinh dưỡng học của mình, những người không hề đạt chuẩn.

Một số người cũng chi rất nhiều tiền cho các loại nước ép, có thể đến 40 đô la mỗi chai. Thật kỳ lạ. Nếu thật sự thích nước ép thì bạn có thể tự làm, nhờ vậy bạn sẽ hấp thu được toàn bộ chất xơ đi kèm với rau củ và trái cây. Bạn có thể bổ sung thêm nhiều chất dinh dưỡng từ các loại ngũ cốc

hoặc nước giải khát làm giàu dinh dưỡng vốn đã được người ta nghiên cứu thấu đáo để chứng minh rằng chúng chứa những thành phần ghi trên nhãn, với hàm lượng chính xác.

Tôi sẽ nói rằng chẳng có bí quyết nào phức tạp trong việc ăn uống lành mạnh cả; chỉ cần làm theo khoa học và lẽ thường là đủ. Mỗi lần bạn nghĩ mình có thể hoặc không thể ăn một món ăn nào đó, hãy lên mạng, tìm đến những nguồn uy tín như các trường đại học hay các bài báo do bác sĩ dinh dưỡng viết. Đừng tìm kiếm các bài báo mà tác giả là các bác sĩ vốn không được đào tạo (hoặc ít được đào tạo) về dinh dưỡng nhưng có sách bán chạy, một chuyên gia dinh dưỡng tổng quát (tôi không biết thuật ngữ đó có nghĩa là gì), huấn luyện viên thể dục, hoặc bất kỳ ai đang muốn bán nước ép, các loại bột hoặc thuốc cho bạn. Bác sĩ dinh dưỡng chỉ muốn giúp bạn có một sức khỏe tốt và ít gây tổn kém cho bạn hơn nhiều. Họ sẽ trao cho bạn lòng tin để ăn uống lành mạnh và giúp bạn kiểm soát thói quen ăn uống. Người ta không hiểu sự khác biệt các bác sĩ dinh dưỡng - Chuyên gia dinh dưỡng đã được chứng nhận (registered dietitian - nutritionist, RDN) hoặc Bác sĩ dinh dưỡng đã được chứng nhận (RD) với Chuyên gia dinh dưỡng. Hai danh xưng đầu tiên là để chỉ những chuyên gia về dinh dưỡng đã tốt nghiệp một trường đại học và thực tập tại bệnh viện. Họ có thể phân biệt giữa thực tế và những chuyện hoang đường, lên kế hoạch cho bữa ăn và giúp bạn biến kiến thức khoa học về dinh dưỡng thành những lựa chọn ăn uống lành mạnh.

Họ hiểu tầm quan trọng của việc ăn uống trong việc phòng và chữa rất nhiều căn bệnh, chẳng hạn như tiểu đường, ung thư, cao huyết áp, bệnh tim, đồng thời lời khuyên của họ có thể giúp bạn cải thiện chất lượng cuộc sống.

Còn các Chuyên gia dinh dưỡng, những người không cần bất kỳ tiêu chuẩn nào, đồng thời giữ trong đầu rất nhiều niềm tin không được dựa trên các nghiên cứu. Chi phí để thuê họ thường đắt hơn và họ chủ yếu bán các sản phẩm. Đừng để họ đánh lừa bạn! Trước khi bạn móc hầu bao, hãy tìm hiểu uy tín của họ. Rõ ràng nhất chính là những chữ viết tắt RD hoặc RDN đằng sau tên họ. Nhưng ngay cả khi họ có ghi chữ viết tắt là MD thì hãy xem xét liệu họ có đang cố bán cho bạn thứ gì không trước khi đồng ý theo liệu pháp của họ. Bất kỳ ai rêu rao nỗi sợ đối với việc ăn những thực phẩm thông thường hoặc hứa hẹn về những bài thuốc tiên hay phép màu từ thực phẩm chức năng, các loại bột hoặc các sản phẩm vốn đã được chứng minh là không có lợi ích nào, chẳng hề có ý định giúp bạn, mà chỉ muốn làm dày ví của họ. Họ chỉ chữa sự bất an của bạn, chứ không chữa những vấn đề sức khỏe.

* * *

Hãy quên trào lưu đi. Bạn không cần phải ăn cải xoăn để khỏe mạnh! Bạn có thể ăn, nhưng không nhất thiết phải thế. Tôi là một người có vị giác rất nhạy, có nghĩa là tôi sẽ thấy một số thực phẩm nhất định rất đắng, trong đó có cải xoăn. Tôi không thích cải xoăn, nên tôi sẽ không ăn món này. Tôi ăn những loại rau củ khác, những loại mà tôi thích.

Sẽ luôn có một vài người tỏ ra thất vọng vì bạn không ăn cải xoăn. Hãy nói với họ cải xoăn không phải là bí quyết để có sức khỏe tốt. “Bí quyết” để có sức khỏe tốt là ăn thêm nhiều trái cây, rau củ, các loại ngũ cốc nguyên cám, các loại đậu, sản phẩm từ sữa và ăn những gì bạn thích với lượng nhỏ khi bạn đói.

Kế hoạch sức khỏe tốt nhất là những kế hoạch bền vững nhất - kế hoạch mà bạn sẽ kiên trì tuân thủ, ngay cả khi gặp áp lực, mệt mỏi, quá bận rộn hay phải dành nhiều sự tập trung cho nó.

Bạn không cần thuốc. Cái bạn cần chính là kế hoạch.

HAI MƯƠI LĂM

TRÁNH XA CHOCOLATE!

Giữ cho cảm dỗ ngoài tầm với

Con đường dẫn tới những lựa chọn ăn uống sai lầm chính là sự hoang mang và cảm dỗ. Khi nói đến cảm dỗ, nếu bạn không lên kế hoạch trước thì những loại thức ăn ở gần bạn nhất chính là những món giàu chất béo, nhiều đường, chẳng hạn như khoai tây lát hoặc chocolate. Một khi bắt đầu ăn các loại thức ăn này, chúng ta không thể dừng lại. Đó là các loại thức ăn đầy cảm dỗ. Chúng ta không thể cưỡng lại chúng, không thể ngừng cho chúng vào miệng. Chúng ta có thể ăn chúng ngay cả khi đã no bụng. Đối với tôi, từng có lúc tôi có thể ăn khoai tây chiên hoặc chocolate bất cứ khi nào dù bụng đã đầy.

Khi tôi bắt đầu khám dinh dưỡng, với mỗi khách hàng, mục tiêu đầu tiên tôi đặt ra cho từng người đó là lên kế hoạch để có những món ăn vặt lành mạnh ở gần họ, chẳng

hạn như sữa chua hoặc một miếng trái cây, một lát bánh mì cùng bơ đậu phộng. Tôi thường nói: “Hãy ăn ba trái táo trước khi ăn một miếng bánh quy.” Họ sẽ không bao giờ ăn nổi bánh quy nữa bởi sau khi ăn một trái táo là họ đã đủ no rồi. Thế nên, đó là một chiến thuật tốt. Đôi khi, tôi sẽ ăn nhiều rau củ, trái cây và tăng cân một chút, nhưng ít ra thì cũng không tăng nhiều so với khi tôi ăn luôn miếng các loại thức ăn linh tinh.

Có lần, sau một bữa tiệc sinh nhật ngon miệng và hoành tráng, người bồi bàn mang ra các món tráng miệng và tôi không ngần ngại thưởng thức.

Tình cờ lúc đó tôi ngồi gần một người đàn ông cao hơn 1 mét 80. Sau một hồi anh ta nói: “Chị ăn còn nhiều hơn cả tôi.”

Tôi bảo với anh ta không phải lúc nào tôi cũng ăn như thế, nhưng lần này thì đáng để ăn như vậy. Các món tráng miệng đó quá ngon! Từng thớ cơ trong miệng tôi đều cảm thấy hạnh phúc. Tôi tăng gần 1,5 kilogram sau đó. Ngày hôm sau, tôi quay trở lại với thói quen ăn uống lành mạnh, và phải mất một tuần để tôi giảm được về đúng số cân nặng ban đầu. Ở độ tuổi 20, tôi có thể giảm từng đó cân nặng trong hai ngày. Ở tuổi 70, tôi cần một tuần. Đôi khi cũng đáng để làm như vậy.

Nếu bạn muốn thưởng thức một món ăn, hãy làm như vậy vì món ăn đó có hương vị tuyệt vời, chứ không phải vì bạn bị điều khiển bởi cảm xúc buồn bã hay áp lực. Qua thời gian, tôi đã học được cách không lãng phí calorie cho những món tráng miệng không ngon.

Đôi khi, khó tính cũng có ích cho bạn. Một lần, tôi tham dự buổi họp nơi người ta đặt những khay bánh quy lớn. Tôi không muốn cưỡng lại chúng, nên tôi chọn chiếc bánh quy trông “khủng” nhất, có cả chocolate và các loại hạt. Sau khi cắn một miếng, tôi thấy nó chẳng có vị gì cả. Tôi rất thất vọng và thấy chiếc bánh này không đáng để ăn, thế nên tôi đặt nó xuống đĩa của mình và không động đến một lần nào nữa.

Nếu bạn nếm thử một món ăn và thấy nó không ngon thì đừng ăn nữa.

Khi người ta mang tặng tôi chocolate và bánh kẹo, họ mỉm cười rất tử tế. Nhưng tôi thì sợ. Tôi nói rằng họ không thể mang cho tôi những loại thức ăn thế này vì tôi sẽ ăn sạch sẽ tất cả. Họ nói tôi hãy ăn một miếng mỗi ngày, nhưng đó không phải là thói quen của tôi. Vậy là họ phải mang quà về nhà, nếu tôi không có người nào khác để tặng lại món quà đó. Việc nhận quà không đáng để chịu sự căng thẳng đến từ sức hút của đồ ăn trong nhà bếp, khi chúng lúc nào cũng mời gọi tôi. Tôi không thể giữ món đồ ngọt nào trong nhà mình, vì đó là những món ăn đầy cám dỗ. Điều đó có nghĩa là gì? Đó là tôi không thể chỉ nếm thử một miếng chocolate nhỏ; miếng chocolate tưởng như nhỏ bé đó sẽ kích hoạt một phản ứng dây chuyền. Nó khiến cho những gai vị giác của tôi ngứa ngáy, và tôi sẽ muốn ăn sạch cả một hộp chocolate. Với nhiều người, đó có thể là một món ăn vật đậm đà, như khoai tây lát chẳng hạn. Với người

khác, đó là kem. Điều quan trọng là biết loại thức ăn nào có thể kích thích bạn. Nếu bạn có một loại thức ăn có thể kích thích mình, dù đó là gì, hãy để nó ở thật xa ngôi nhà và ngoài tầm với của bạn.

Việc tránh những loại thức ăn kích thích chính là để giảm cân, nhưng cũng là để tránh nỗi thất vọng và cảm giác không hạnh phúc. Chúng ảnh hưởng đến tâm trạng của bạn. Chúng ta không hề muốn mình bất hạnh.

* * *

Nếu bạn ăn vì cảm thấy căng thẳng hay ăn quá nhiều, đừng lãng phí thời gian để cảm thấy áp lực về chuyện ăn uống. Một chiến thuật hay đó là bỏ qua cảm giác tội lỗi. Hãy tự hỏi: “Liệu tôi có thích món ăn này không?” Nếu câu trả lời là Có, đừng trách móc bản thân làm gì. Hãy cứ tiếp tục như thể chẳng có gì xảy ra. Ở bữa ăn tiếp theo, hãy ăn trái cây và rau củ, đồ ăn đậm ít béo, ngũ cốc nguyên cám và đậu. Ngày hôm sau, hãy quay trở lại với lộ trình lành mạnh của mình. Các bữa ăn không nhất thiết phải hoàn hảo. Bạn cũng thế. Một bữa ăn không lành mạnh không quyết định hay phá vỡ lối sống lành mạnh. Nếu bạn ăn uống lành mạnh đến 80% thời gian của mình, bạn sẽ luôn cảm thấy khỏe khoắn.

Nếu câu trả lời là *Không*, hãy ghi chú để nhắc nhở bản thân lần sau, rằng món ăn vặt không lành mạnh này chẳng hề có ích lợi, vậy mình ăn nó làm gì?

Hãy tập trung vào việc ghi nhớ những cảm xúc tốt đẹp đi cùng những lựa chọn ăn uống lành mạnh và khôn ngoan.

Nếu bạn ăn các món ăn lành mạnh, với lượng thích hợp, bạn sẽ cảm thấy khỏe mạnh và giàu năng lượng.

* * *

Khi tôi ở nhà, việc lên kế hoạch ăn uống sẽ dễ dàng hơn. Đừng bao giờ chi tiền của bản thân vào những món ăn hủy hoại thói quen ăn uống lành mạnh của bạn. Nếu bạn có con, hãy mua món bánh kẹo mà con thích chứ không phải bạn thích. Nếu tôi muốn cho cháu tôi ăn đồ ngọt, tôi sẽ để chúng chọn những ly kem nhỏ hoặc một chiếc bánh quy. Bằng cách đó, chúng tôi sẽ không phải mua cả hộp để rồi cố gắng ăn cho hết.

Hãy nắm rõ điểm yếu của bạn, giữ chúng ngoài tầm với và bạn sẽ cảm thấy khỏe khoắn hơn mỗi ngày.

HAI MƯƠI SÁU

KHÔNG NGỪNG VẬN ĐỘNG

Hãy chọn hoạt động mà bạn thích

Khi tôi ở nhà, ngày nào tôi cũng đi bộ. Thực tế thì, tôi sẽ có bốn chuyến đi bộ ngắn, bởi chú chó cưng muốn tôi dẫn nó đi dạo nhiều lần. Dù sao thì tôi cũng tận hưởng lợi ích của chuyện đó. Tôi thích cảm giác của một chuyến đi bộ thoải mái, và Del Rey cũng thế.

Tôi khuyến khích mọi người mỗi ngày hãy thực hiện một hoạt động nào đó. Nhưng tôi không tin là việc vận động quá mạnh đến nỗi ê ẩm cả người sẽ có ích. Việc tập thể dục không nhất thiết phải khiến bạn đau nhức. Tôi đã học điều này theo thời gian.

Tôi chưa bao giờ chơi thể thao giỏi cả. Khi còn trẻ, tôi là đứa mọt sách, còn chị Kaye là cô gái năng động. Chị ấy chơi thể thao rất giỏi, và các con của chị ấy cũng vậy. Tôi thì không, và các con của tôi cũng không!

Bạn chỉ cần lên kế hoạch vận động mỗi ngày. Nếu khách hàng của tôi không chịu vận động, tôi sẽ tìm xem họ có thể thích vận động như thế nào. Họ thích đi bộ, chạy bộ, quần vợt hay tới phòng tập? Đó phải là hoạt động mà họ thích. Nếu họ bị béo phì quá mức, tôi sẽ yêu cầu họ đi bộ nhẹ nhàng ba mươi phút mỗi ngày; tôi không muốn tạo áp lực cho tim mạch, đầu gối và lưng của họ cho đến khi giảm được từ 10 - 25 kilogram.

Nếu họ không có thời gian để vận động, tôi sẽ yêu cầu họ đi bộ ngay tại chỗ và thực hiện động tác căng cơ khi xem ti vi. Đó là những gì tôi đã làm khi các con tôi còn nhỏ. Tôi chỉ bắt đầu tới phòng tập ở giữa độ tuổi 40, khi các con tôi ra ở riêng và tôi có đủ tiền để trả phí thuê phòng tập. Chắc chắn là bọn trẻ từng thấy gương mặt khi bạn bè ghé qua chơi nhà mà thấy tôi đang tập thể dục ngay trước mặt chúng, nhưng tôi không quan tâm lắm.

Bản thân việc vận động không giúp bạn giảm cân, nhưng nó giúp bạn cảm thấy khỏe khoắn, qua đó giúp bạn giảm cân. Để có sức khỏe tốt thì việc cho cơ thể vận động là không thể thiếu. Ngay cả khi viết cuốn sách này, tôi vẫn dành thời gian để co giãn gân cốt trên thảm tập yoga trong phòng khách, dắt chó đi dạo hoặc tập thể dục bốn mươi phút mỗi ngày - ba mươi phút trên xe đạp tại chỗ và mười phút cử tạ nhẹ.

* * *

Khi viết cuốn sách đầu tiên, tôi tập thể dục rất nhiều, tham gia các lớp học nhảy và yoga vào ban đêm. Tôi tập quá mức và bắt đầu bị đau ở phần xương chậu. Càng bị đau tôi

lại càng cố tập nhiều hơn. Cơn đau di chuyển xuống bắp đùi, rồi sau đó xuống cẳng chân phải. Tôi đau đến nỗi không thể với tay xuống đầu gối. Nếu đánh rơi thứ gì thì tôi phải để nó ở đó vài ngày trước khi chịu được cơn đau để thò tay xuống nhặt. Để bước vào bồn tắm, tôi phải mất đến nửa giờ đồng hồ. Chỉ có những ai từng trải qua cảm giác đau đớn cực độ ở dưới một chân mới biết tôi đau như thế nào. Trông bề ngoài thì khỏe mạnh đấy nhưng tôi lại không thể ngồi xuống hay đứng lên. Tôi đã đi khám ở sáu bác sĩ xương khớp khác nhau; họ không muốn nắn xương cho tôi vì tôi bị thoát vị đĩa đệm kép. Tôi phải tìm đến các chuyên gia trị liệu bằng phương pháp xoa bóp; nhưng họ cũng sợ đụng vào người tôi. Tôi có thể không đau khi đi bộ, nhưng bất cứ chuyển động nào khác cũng khiến chân tôi đau điếng. Thật buồn cười khi có một vẻ ngoài khỏe mạnh nhưng phải phàn nàn về cơn đau của bản thân.

Tôi gọi cho anh tôi, một bác sĩ thần kinh học, và anh giới thiệu tôi cho một bác sĩ phẫu thuật não.

May mắn là ở Canada, các bác sĩ phẫu thuật não không lấy tiền mổ cao hơn các loại hình phẫu thuật khác, nên họ sẽ không mổ trừ khi nghĩ rằng đó là chuyện cần thiết.

Vị bác sĩ này nói với tôi rằng ông không muốn phẫu thuật trừ khi bàn chân của tôi bị tê liệt. Điều đó có nghĩa là các dây thần kinh của tôi đã bị chết. Tôi nói mình không lo, tôi chỉ mong ngừng cơn đau này lại. Giờ thì tôi mừng là vị bác sĩ vẫn giữ lập trường, bởi cơn đau của tôi đã chấm dứt

trong vòng tám tháng. Tôi có rất nhiều người bạn từng phẫu thuật lưng và lẽ ra mọi thứ có thể tốt hơn nếu họ chịu đựng đến hết cơn đau.

Dù sao tôi vẫn phải làm việc! Khi tôi trình diễn thời trang, họ phải chuẩn bị đến hai người phụ trách trang phục cho tôi. Một người sẽ mặc quần áo cho tôi từ dưới lên, một người mặc từ trên xuống. Có thời điểm tôi tham gia đến tám buổi trình diễn một ngày. Tôi sẽ nằm trên sàn trong lúc chân gác lên ghế giữa những buổi trình diễn. Thật khó để họ biết tôi đau đớn đến thế nào, bởi trông tôi rất khỏe khoắn những khi đứng yên một chỗ.

Tôi đang tư vấn cho một công ty và muốn dự một hội thảo nghiên cứu ở Philadelphia bởi tôi thích nghe những gì các nhà khoa học nói. Việc bay đi bay về rất đau đớn, nhưng tôi sẽ không bỏ lỡ sự kiện này vì lý do ấy. Tôi mang theo đệm lưng và sử dụng nó mỗi khi ngồi.

Khi tới dự hội thảo, tôi phải nằm trên sàn.

Sau đó, tất cả chúng tôi ra ngoài để ăn tối.

“Thật may mắn,” một nhà khoa học nói đùa, “chúng ta không cần dành một ghế cho Maye. Chị ấy sẽ nằm trên sàn.”

Tôi nghĩ mình sẽ không bao giờ khỏe lại như cũ. Tôi từng phải nhìn người ta chạy bộ hoặc tập thể dục và nghĩ: “Mình sẽ không bao giờ làm như thế được nữa.” Tôi ghen tị với bất kỳ ai có thể đi lại và ngồi xuống mà không đau đớn. Tất cả những gì tôi muốn là được vận động mà không bị cơn đau hành hạ.

Sau khoảng sáu tháng, tôi có thể cảm thấy mình đã trở nên khỏe hơn, khi tôi có thể gặp người và chạm vào đầu gối của mình. Đến tám tháng, tôi có thể chạm vào bàn chân, điều đó có nghĩa là bây giờ tôi có thể tắm vòi sen bình thường như trước.

Điều mà tôi học được chính là hãy lắng nghe cơ thể của mình; đừng bắt chúng phải phốt lờ đau đớn. Bạn không phải lúc nào cũng cần tập luyện cường độ nặng. Bạn không phải lúc nào cũng cần nâng những quả tạ lớn. Bạn không phải lúc nào cũng cần chống đẩy nhiều hơn. Bạn chỉ cần vận động, vì việc tập luyện quá sức sẽ gây ra chấn thương.

Con cháu bạn cũng vậy.

Gần đây, tôi hay chạy theo sau các cháu lên trên lầu. Có lần tôi rẽ ngang và bị trật khớp gối. Sau đó, tôi phải nhảy lò cò và đau thấu trời xanh. Tôi không biết điều gì đã xảy ra, vậy là tôi tìm đến Bác sĩ Internet, và thấy rằng bạn hoàn toàn có thể bị chấn thương gối dù là một người già hay một vận động viên đỉnh cao.

Đúng là đáng đời tôi khi cố trở thành vận động viên đỉnh cao nhỉ?

Bạn của Kimbal, những vận động viên đỉnh cao cũng từng phải trải qua nhiều lần phẫu thuật gối, qua đó tôi biết có thể mình cũng cần phẫu thuật gối. Họ nói thời gian hồi phục chỉ khoảng sáu tuần. Tôi nói mình không có nhiều thời

gian như vậy. Hai tuần sau là tôi phải trình diễn tại Tuần lễ Thời trang New York rồi!

Tôi chườm đá đầu gối và nâng cao gối lên, như Bác sĩ Internet bảo.

Sau buổi thử đồ, họ nói: “Sẽ có rất nhiều bậc thang đấy.”

Tôi hoảng hồn bởi đi bộ thì tôi đi được, nhưng leo bậc thang thì đau vô cùng.

Buổi trình diễn được tổ chức tại nhà hát Met Opera, sẽ có bốn lượt đi lên và bốn lượt đi xuống. Tôi sẽ phải leo bậc thang đến bốn lần. Họ cho tôi đi giày đế bằng, thật tốt. Chắc chắn là tôi sẽ không phàn nàn, bởi tôi là một người mẫu chuyên nghiệp. Tôi chỉ cố gắng chịu đựng cơn đau. Nhưng nó thật sự quá đau.

Tôi vượt qua được buổi trình diễn và khi về nhà, tôi gọi ngay cho bác sĩ, người khuyên tôi hãy thoa kem giảm đau lên gối ngay lập tức và gặp bác sĩ phẫu thuật chấn thương chỉnh hình. Tin tốt cho tôi: tôi chỉ bị bong gân và sau một thời gian sẽ hết. Không cần phẫu thuật gì cả.

Tôi đã vượt qua nhiều thời điểm khó khăn nhờ có sức khỏe tốt, và các con tôi cũng vậy. Tôi rất biết ơn vì điều đó. Chỉ cần một sơ suất hay một chuyện không may nào đó là bạn sẽ xuống sức nhiều ngày liền. Đó là lúc bạn mới nhận ra sức khỏe là tất cả.

Ngày nay, tôi không thúc ép bản thân mình quá nhiều. Tôi sẽ tập thể dục trên chiếc xe đạp tại chỗ, và nếu thấy đầu gối đau, tôi sẽ dùng máy đi bộ. Nếu đi bộ cũng đau thì tôi sẽ

tập căng cơ hoặc nâng tạ nhẹ. Rồi một hoặc hai ngày sau, tôi có thể tập lại trên xe đạp tại chỗ mà không đau đớn gì. Tôi sẽ cảnh giác hơn khi chơi trò đuổi bắt với các cháu. Khi đầu gối tôi đau, tôi sẽ đeo đệm bảo vệ đầu gối.

Cũng giống như các vận động viên đỉnh cao vậy.

HAI MƯƠI BẢY

SỐNG CÙNG NHỮNG NGƯỜI VUI VẺ

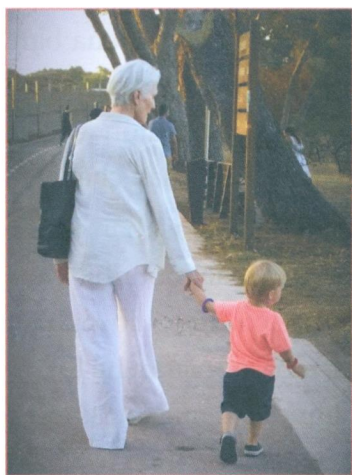
Những mối quan hệ lành mạnh sẽ tốt cho bạn

Khách hàng của tôi thường nói tôi khiến họ ít tốn kém hơn so với các bác sĩ tâm lý, bởi khi ăn uống tốt hơn, họ cũng sẽ thấy vui vẻ hơn, khỏe mạnh hơn và tự tin hơn. Cảm xúc có một vai trò rất quan trọng đối với sức khỏe của bạn. Nếu bạn không vui, thật khó để có sức khỏe và năng lượng để ăn uống lành mạnh. Bạn sẽ tìm đến những món ăn xoa dịu tâm hồn, và thường thì những món này rất giàu chất béo.

Việc sống cùng những người bạn và người thân khiến bạn hạnh phúc rất tốt cho sức khỏe. Tuy tôi là một nhà khoa học, nhưng đây không phải kiến thức có được do nghiên cứu, mà chỉ là lẽ thường. Nếu bạn có một mối quan hệ tốt, tự nhiên cơ thể của bạn cũng trở nên khỏe khoắn. Nếu không, bạn sẽ suy sụp và buồn bã.

Tôi thấy may mắn khi có một gia đình nhỏ hạnh phúc và một đại gia đình cũng hạnh phúc không kém. Chúng tôi thích dành thời gian bên nhau và cười thật to cho đến khi bật khóc. Chăm sóc gia đình là một giá trị mà mẹ tôi đã truyền lại cho tôi bằng cách tự mình làm gương. Bà luôn chăm sóc anh em tôi, đảm bảo cho chúng tôi được ăn no và khuyến khích con cái khám phá những sở thích khác nhau. Và bà cũng cố gắng để đảm bảo con cái cũng chăm sóc tốt cho những đứa cháu của bà. Khi tôi ly hôn với chồng, mẹ nói với tôi: “Gia đình là trên hết.” Điều bà muốn nói là tôi phải đặt con cái lên trên mọi thứ khác. Tôi giữ cuộc hôn nhân này vì lợi ích của các con. Rồi sau đó tôi ly hôn cũng chính là vì lợi ích của các con.

“Gia đình là trên hết” cũng là cách mà gia đình tôi vận hành. Việc đoàn tụ thường xuyên rất quan trọng với chúng tôi. Việc đó không phải lúc nào cũng dễ với bốn mươi con người bận rộn sống ở nhiều thành phố khác nhau, nhưng chúng tôi xem đó là ưu tiên của mình.



Có năm thì đại gia đình của chúng tôi cùng nhau tới Costa Rica. Năm khác, chúng tôi chọn Costa Brava ở Tây Ban Nha. Chúng tôi tìm nơi mà chúng tôi có thể bao trọn một khách sạn nhỏ và đưa cả đại gia đình đến sống ở đó.

Một phần lý do chúng tôi có thể có thời gian vui vẻ bên nhau đó là vì luôn có không gian để mỗi người làm việc mình muốn. Người thì chơi thể thao, người thì đọc sách. Người thì bơi, người thì đi bộ. Người thì ngủ, người thì ăn. Trong những chuyến đi này, bạn sẽ biết bản thân có những người yêu quý mình, nhưng bạn vẫn có tự do để làm việc riêng. Chúng tôi không bám dính lấy nhau. Nếu có các hoạt động được tổ chức, bạn có thể tham gia hoặc ngồi ngoài cũng được. Nếu ai đó muốn dành thời gian để nghe điện thoại, không sao cả. Nếu ai đó muốn dùng máy tính xách tay, cũng không sao hết.

Vào lúc hoàng hôn, chị Kaye sẽ đi bơi một mình. Chị có thể bơi đến ba giờ mỗi ngày; rõ ràng chị là một tay bơi cừ khôi. Chị không quan tâm là có ai đi bơi với mình hay không. Thịnh thoảng tôi sẽ bơi cùng chị, nhưng chị bơi nhanh hơn tôi nhiều. Và sau ba mươi phút, khi tôi mệt thì chị vẫn bơi tiếp. Chị cứ thế mà lướt trên mặt nước.

Thịnh thoảng, chúng tôi sẽ thăm thú xung quanh thành phố. Bất cứ ai muốn đi thì cứ việc đi. Hoặc chúng tôi sẽ thu xếp một bữa tối tại nhà hàng và cố gắng đưa cả bốn mươi người đến đó.

Một buổi chiều nọ, cả bốn mươi người chúng tôi đều có mặt ở nhà hàng để ăn tối. Tất cả những đứa cháu của chúng tôi đang chạy vòng vòng và la hét, làm cho nhà hàng rất ồn ào.

Tôi nói với chị Kaye: “Em không chịu ồn nổi nữa rồi.”

Chị trả lời tôi: “Chị cũng thế.”

Hai người bọn tôi lấy bánh kẹp mang theo rồi đi bộ xuống bãi biển. Rồi chúng tôi ngồi với nhau, ngắm biển cả và có một buổi tối yên bình.

Có những lúc chỉ có tôi với các con và cháu. Vào ngày lễ Tạ ơn ngay sau khi Tosca sinh đôi, chúng tôi lên kế hoạch nghỉ lễ tại nhà của Elon.

SpaceX đang chuẩn bị phóng tên lửa, và Elon muốn tất cả chúng tôi ở đó, nên đêm hôm trước tôi nhận được email thông báo: “Vé máy bay bay tới Orlando sáng mai đã được đặt.”

Tôi gọi cho Tosca, nhưng con bé vẫn còn ngủ. Tôi cố gắng liên lạc với người trông trẻ và nói: “Em phải tới căn hộ của Tosca và đánh thức con bé lúc sáu giờ sáng, bởi lúc bảy giờ phải có mặt ở sân bay để lên máy bay.”

Bạn có thể tưởng tượng được chúng tôi đã tất bật như thế nào với kế hoạch lên đường giờ chót hôm đó. Chúng tôi có hai đứa trẻ sơ sinh hay khóc nhè. Trong suốt chuyến bay, chúng tôi phải cố gắng dỗ hai đứa trẻ trong lúc nhìn mọi hành khách xung quanh với ánh mắt xin được lượng thứ.

Khi tới Orlando, chúng tôi đón xe buýt tới điểm phóng tên lửa tại mũi Canaveral. Chúng tôi dùng món gà tây đóng hộp cùng với mọi người ở tòa nhà NASA.

Tôi thích được sống trong một gia đình gần gũi, bởi chúng tôi lúc nào cũng có thể tin tưởng lẫn nhau và tìm sự giúp đỡ từ nhau. Chúng tôi đã cùng trải qua nhiều thời điểm khó khăn, nhưng vẫn bên nhau bền chặt. Điều đó thật sự rất đặc biệt. Thịnh thoảng, người ta nói với tôi gia đình của họ rất hỗn loạn. Tôi không tin cho đến khi gặp họ và thấy những người trong gia đình họ không ngừng xỉ vả lẫn nhau. Tôi nghĩ về chồng cũ của mình. Mỗi bữa ăn là một cuộc cãi vã. Tôi không biết làm sao bạn có thể thay đổi điều đó ngoại trừ dành thời gian cho gia đình. Nếu bạn có một gia đình không vui vẻ, hãy tìm những người bằng hữu khiến bạn vui vẻ và mỉm cười. Nếu gia đình không vì bạn, chắc chắn có những người bằng hữu sẽ giúp đỡ bạn dù là lúc thuận lợi hay khó khăn.

Khi chúng ta chăm sóc lẫn nhau, mọi người sẽ cùng nhận được điều tốt đẹp.

HAI MƯƠI TÁM

TUỔI BẢY MƯƠI MỐT THẬT TUYỆT VỜI

Hãy giữ nụ cười trên môi

Tôi có một vài người bạn bằng tuổi. Nhiều người thì trẻ hơn tôi. Tất cả bọn họ đều hào hứng với cuộc sống. Hashtag trên mạng xã hội của tôi là #ItsGreatToBe71 (tuổi 71 thật tuyệt vời) vì tôi đang tận hưởng tuổi 71 của mình.

Con người dường như sợ tuổi già, dựa trên những bình luận mà tôi đọc trên mạng xã hội. Khi họ đọc bài đăng của tôi, họ cảm thấy tích cực hơn về tương lai và những nếp nhăn của mình. Tôi cũng thực hiện nhiều cuộc phỏng vấn nói về lý do tại sao tôi lại tận hưởng tuổi tác và tại sao những người già nên được yêu quý, trân trọng, được sống một cuộc sống có ý nghĩa và thật phong cách.

Một lý do khiến tôi không e ngại tuổi già đó là cứ mỗi thập niên trôi qua, cuộc sống của tôi lại trở nên tốt đẹp hơn.

Tuổi 20 của tôi thật khủng khiếp ngoại trừ việc có ba đứa con tuyệt vời; tuổi 30 khá tệ; tuổi 40 bận rộn để mưu sinh; tuổi 50 mới mẻ ở New York, nỗ lực lập nghiệp cũng như tìm kiếm bạn bè; và ở tuổi 60, tôi ổn định cùng con cháu và công việc. Bây giờ, tôi bận rộn hơn bao giờ hết. Tôi không mong đợi bận rộn, nhưng tôi lại thích điều đó.

Lý do khác chính là tấm gương của mẹ tôi. Khi cha tôi qua đời, mẹ tôi 61 tuổi. Cha tôi 73 tuổi và qua đời trong một tai nạn máy bay cùng với chồng của chị Kaye. Đó là một thảm kịch với chúng tôi - một chuyện tưởng như không thể xảy ra. Trong tâm trí của chúng tôi, cha chính là Siêu nhân.

Họ đã có một cuộc hôn nhân vô cùng hạnh phúc, và chúng tôi nghĩ mẹ sẽ không bao giờ gượng dậy được. Chúng tôi không biết điều gì sẽ xảy ra với mẹ; mẹ luôn ở đó cùng cha, giúp đỡ ông, ủng hộ ông. Nhưng chúng tôi đã sai. Mẹ như đoá hoa bừng nở. Ở giữa độ tuổi 60, mẹ bắt đầu theo học các lớp nghệ thuật. Mẹ học khắc gỗ, làm gốm và vẽ tranh. Mẹ đi du lịch khắp đất nước, vẽ tranh phong cảnh và nhà cửa bằng màu dầu hoặc màu nước. Mẹ thường xuyên trưng bày các tác phẩm của mình ở Pretoria.

Mẹ cũng là một nhiếp ảnh gia và bắt đầu trưng bày các bức ảnh mẹ chụp, sau đó giành giải thưởng. Bạn sẽ thấy những bức ảnh mẹ chụp chúng tôi trên hoang mạc rất đẹp. Chúng tôi không hề đánh giá đúng tài năng mà mẹ có. Mẹ đã di truyền mái tóc bạc của bà cho tôi nhưng không di truyền chút tài năng nghệ thuật nào cả. Ở tuổi 70, mẹ học

nghệ thuật khắc axit, một kỹ thuật rất khó, trong đó người ta sử dụng một cái kim để khắc họa tiết lên những chiếc đĩa bằng kim loại, sau đó dùng các chất hóa học và máy móc khác để in họa tiết đó lên giấy. Mẹ tự mua mọi dụng cụ và học cách sử dụng. Bà xuất hiện trong cuốn sách *Who's Who Book of Artist* của Nam Phi. Bà thực hiện các tác phẩm nghệ thuật cả ngày lẫn đêm. Tất cả những điều ấy đã dẫn tới một sự nghiệp nghệ thuật kéo dài 22 năm của mẹ tôi ở Nam Phi.

Khi mẹ tôi 86 tuổi, bà chuyển về sống ở Canada và bắt đầu lại từ đầu. Đó là khi các con trai tôi bán Zip2 và chúng tôi có đủ tài chính để đưa mẹ cùng chị tôi bay đến Canada rồi ổn định ở đó, nhằm sống gần hơn với gia đình. Những người khác lo rằng mẹ tôi sẽ nhớ bạn bè ở quê hương. Nhưng khi tôi gọi và hỏi mẹ, bà nói bà chẳng lo lắng gì cả, bởi tất cả bạn bè của mẹ dù sao cũng qua đời cả rồi. Bà vẽ tranh, vẫn khắc axit (mẹ tôi mang theo mọi dụng cụ) và thường xuyên tổ chức trưng bày. Lúc đó, chị Lynne sống với mẹ, chị cũng dạy múa và học các môn nghệ thuật kỹ thuật số. Nhưng mẹ tôi thì chỉ mới bắt đầu mà thôi.

Ở tuổi 94, tay bà đã không còn vững để làm nghệ thuật, nhưng thay vì dừng lại, bà tận dụng công nghệ và học cách làm những tác phẩm nghệ thuật kỹ thuật số. Ở tuổi 96, tay mẹ tôi còn run nhiều hơn nên bà nghỉ hưu, nhưng chuyển sang đọc sách một cách say mê và đi theo chúng tôi trong mọi chuyến du lịch đến những nơi có trên bản đồ. Bà nói tuổi 90 là

quãng thời gian hạnh phúc nhất trong đời của mình. Tôi nghĩ chúng tôi cũng sẽ có cùng sự trông đợi như bà.

Tôi nhớ có lần đi cùng mẹ tới buổi tiệc trà của “hội người già”, một buổi tụ tập của các bậc lão thành tại một thị trấn nhỏ ở Alberta. Đó là một trải nghiệm đau khổ bởi tất cả bọn họ đều cần nhân.

Sau khi ra về, tôi hỏi mẹ: “Có phải khi già đi thì người ta sẽ cau có như vậy không?”

Mẹ trả lời: “Không, họ đã cau có từ khi họ còn trẻ.”

Vì vậy, nếu bạn là một người cau có, bạn có thể luyện tập ngay từ bây giờ để thay đổi; nếu không bạn sẽ tiếp tục cau có khi về già.

* * *

Ở cạnh mẹ tôi là một trải nghiệm phi thường. Mẹ vẫn minh mẫn cho đến khi 98 tuổi, lúc mà cơ thể bà bỏ cuộc và mẹ tôi qua đời. Chị Kaye ở bên cạnh mẹ và nói rằng mẹ vẫn cười vào buổi sáng hôm đó. Mẹ tôi chưa bao giờ sợ tuổi già. Bà thậm chí còn chưa bao giờ nói về tuổi già. Trông bà lúc nào cũng tích cực - mẹ tôi tô son đỏ ở khắp mọi nơi và thích đeo khuyên tai mỗi khi ra ngoài. Ở những năm tuổi già, mẹ có một mái tóc bạc dài và rất đẹp. Mẹ luôn biết cách phối đồ rất hợp lý (trừ những vệt màu vương vãi trên quần áo của mẹ).

Mẹ luôn sống tích cực, cha tôi cũng thế. Tôi nhớ về ông như một người luôn tìm kiếm niềm vui. Ngay cả mặt sau tấm danh thiếp của ông cũng ghi: “Hãy giữ nụ cười trên môi.” Ông đã mang cảm xúc đó vào mọi việc mình làm.

Cha mẹ tôi chưa bao giờ lớn tiếng, và tôi cũng chưa bao giờ nghe thấy họ cãi nhau.

* * *

Nếu bạn sống được đủ lâu, những vấn đề tự chúng sẽ lặp lại. Khi bạn nghe chuyện gì đó khủng khiếp hay có người đối xử tệ với mình, bạn có thể nói “chờ đến lượt đi”. Chuyện đó từng xảy ra với bạn trước đây, khiến bạn đau khổ khủng khiếp, rồi lần sau sẽ ít đau khổ hơn, và đến bây giờ bạn có thể thấy tất cả nhẹ tựa lông hồng.

Chúng ta đều từng mất đi người thân, vì chúng ta có một gia đình lớn, và chuyện đó rồi sẽ xảy ra. Lần đầu tiên, bạn sẽ thấy suy sụp. Bạn nghĩ mình không thể gượng dậy, nhưng rồi sau đó bạn vẫn gượng dậy được. Bạn thậm chí còn có thể nói về người đã khuất mà không cảm thấy buồn bã. Đó chính là mặt tốt đẹp của tuổi già.

Khi ghé thăm chị mình, người đang bị ung thư đại tràng, tôi sẽ mang theo chú chó của tôi. Sau đó chú chó của tôi già đi và bị bệnh. Tôi rất buồn bã. Chị tôi nói: “Em sẽ sống lâu hơn chú chó của mình”, và tôi sẽ ngộ ra. Tôi vẫn nghĩ về phép thử thực tại này, ngay cả khi bây giờ chị tôi đã qua đời. Chị vẫn giữ tính hài hước của mình cho đến tận lúc nhắm mắt xuôi tay. Có một thời gian tôi đưa chị tới siêu thị. Chị phải bám chặt vào xe đẩy vì chân tay đã quá yếu. Chúng tôi đi ngang qua một người chị quen, người đó bảo trông chị tôi thật đẹp như vừa giảm cân vậy và hỏi xem chị đang ăn kiêng kiểu gì. Chị tôi trả lời: “Kiểu ung thư!” rồi cười phá lên.

Dịp sinh nhật 70 tuổi, tôi có hai bữa tiệc. Một là ở New York do CoverGirl và *Harper's Bazaar* tổ chức. Buổi tiệc này đầy những nhân vật trong ngành thời trang, người mẫu và bạn bè mà tôi quen từ lúc sống ở đó. Còn ở Los Angeles, Elon, Kimbal và Tosca đã tổ chức một buổi tiệc lớn. Đó là một ngày đẹp trời. Chúng tôi cho trình chiếu một loạt các hình ảnh của tôi qua từng thời kỳ, trong ngôi nhà với bong bóng được trang trí bên ngoài, với những món cocktail đặc biệt, một quầy kem, vũ công chuyên nghiệp, người chỉnh nhạc và cả một nghệ sĩ kèn saxophone. Vây quanh tôi là rất nhiều bạn bè lẫn người thân. Một người bạn cùng trường mà tôi từng gặp năm 11 tuổi ở quê nhà cũng có mặt ở đó. Elon đến thẳng nơi tổ chức tiệc từ nhà máy khổng lồ của Tesla trong chiếc áo thun giản dị. Julia, bạn thân nhất của tôi, đi cùng với chồng của cô ấy. Các bác sĩ dinh dưỡng mà tôi từng làm việc chung suốt nhiều năm qua đã tạo nên một cuốn sổ lưu niệm tập hợp các câu chuyện từ đồng nghiệp, tập hợp những lời tri ân và khen ngợi khiến tôi xúc động đến rơi nước mắt.

Nếu bạn có thể học gì đó từ tôi, hãy học điều này: đừng e ngại tuổi già, và hãy kết hợp cùng những người bạn không e ngại tuổi già. Hãy vui vẻ với bạn bè của mình, bất kể lứa tuổi - những người thích bạn vì bạn lôi cuốn, thú vị, thông minh, tự tin và có thể là (tâm hồn) đầy phong cách nữa. Hãy lắng nghe người khác, đối tốt với họ, bất kể họ ở tuổi nào. Nếu ai

đó nói rằng bạn quá già, đặc biệt là khi bạn đang hẹn hò với người này, hãy nói lời tạm biệt.

Tuổi già thật tuyệt vời. Chúng ta sẽ trở nên thông thái hơn khi chúng ta già đi. Chúng ta sẽ tự tin hơn - đó là một bất ngờ thú vị mà tôi đã tự trải nghiệm. Và chúng ta cũng biết mình phải thoát khỏi những kẻ tồi tệ trong đời mình sớm hơn. Tôi đoán bạn cũng biết tôi sẽ nói rằng tôi trông đợi tương lai với niềm say mê bất tận.

Ở giai đoạn này của cuộc đời, tôi đang trải qua quãng thời gian tuyệt vời nhất. Trên hết, tôi viết cuốn sách này để mong mọi phụ nữ khác cũng có thể có một cuộc sống tốt đẹp hơn. Điều đó khiến tôi cảm thấy hạnh phúc và hy vọng bạn cũng thế.

Tôi chỉ mới bắt đầu ở tuổi 70 của mình, và tôi nóng lòng chờ đợi những gì sẽ đến tiếp theo.

KẾT LUẬN

LẬP KẾ HOẠCH CHO MÌNH

Hãy bắt đầu ngay bây giờ

Khi tôi bắt tay vào viết cuốn sách này, tôi đã đi một chuyến tới New York. Tôi dùng bữa trưa với biên tập của mình và tham dự một sự kiện ra mắt của CoverGirl, rồi ghi âm một bài phát biểu cùng Tổng biên tập của tạp chí *Allure*. Julia cũng ở đó, giúp tôi lựa chọn trang phục.

Tôi ở một khách sạn vô cùng đẹp. Tôi vừa mới gác máy sau cuộc nói chuyện với Tosca, con bé đang chuẩn bị quay một bộ phim. Tôi nhắn tin cho Kimbal, thằng bé sẽ khai trương một nhà hàng mới trong tuần này. Khi đang ngồi ở sảnh, tôi xem buổi phóng tên lửa Space X của Elon trên máy tính bảng với niềm tự hào - và tôi từng có một kỷ niệm ở ngay tại khách sạn này trước đó. Khi ấy tôi đang ở độ tuổi 50 và sống ở New York. Phòng khám dinh dưỡng của tôi chỉ vừa mới mở.

Tôi nhớ mình đã tới New York để tham gia một buổi chụp hình thời trang, ngay tại khách sạn này. Không có thứ gì trong khách sạn trông khác đi cả, mặc dù tôi cho là mình đã khác. Hoàn cảnh của tôi đã khác.

Sau buổi chụp hình, mọi người cùng nhau đi uống tại quầy rượu trong khách sạn. Tôi muốn đi cùng họ, nhưng tôi không ở lại vì không có đủ tiền để mua rượu. Có lẽ sẽ có ai đó trả tiền giúp tôi. Nhưng nếu không thì sao? Vậy là tôi bỏ đi. Nếu không có tiền để làm việc gì thì đừng làm. Tôi không cảm thấy tuyệt vọng hay tiếc nuối cho bản thân mình. Tôi chưa bao giờ nói: “Một ngày nào đó mình sẽ trở lại!” Tôi chắc chắn không hề hình dung rằng nếu mình có trở lại thì đây là những gì tôi sẽ thấy.

Có lẽ đó là lý do tại sao mỗi ngày tôi đều thức dậy với sự lạc quan. Tôi đã sống trong dư dả và cũng đã sống khi không có gì trong tay, và tôi coi đó là “bạn sẽ chẳng biết điều gì xảy ra tiếp theo cả”. Tôi khỏe mạnh, yêu thích công việc, yêu gia đình và có những người bạn tuyệt vời.

Trong sức khỏe, trong công việc, hay trong cuộc sống, không hề có một liều thuốc nào nhanh chóng cả. Tất cả những gì bạn có là sự chăm chỉ, tinh thần lạc quan và lòng trung thực; là vốn sống và một kế hoạch.

Bạn có thể lập kế hoạch, nhưng không phải lúc nào kế hoạch đó cũng thành công. Nên bạn sẽ phải lập một kế hoạch khác. Cuộc sống của bạn sẽ đầy những thăng trầm, giống như một chiếc tàu lượn. Lúc thăng thì tuyệt vời; nhưng lúc



trầm cũng có thể giống như địa ngục. Và khi cuộc đời bạn đang ở những nốt trầm, bạn cần có kế hoạch để thoát ra khỏi đó. Khi bạn già đi, những nốt trầm sẽ trở nên ít bi thảm, đau đớn và khổ sở hơn, bởi bạn đã trải qua tất cả trước đó rồi.

Bạn phải tự xác định rằng khi nào thì bạn muốn hạnh phúc. Đó là khi nào? Tại sao lại trì hoãn mong muốn thay

đổi sự nghiệp, cải thiện sức khỏe, có một gia đình hạnh phúc và những người bạn tốt, yêu thương cuộc sống của bạn? Có những lúc, tôi từng nghĩ mình sẽ không bao giờ hạnh phúc. Không bao giờ! Và sau đó tôi đã lập kế hoạch để thoát ra khỏi nỗi bất hạnh kéo dài, không phải là cách sống mà tôi muốn.

Vì vậy, hãy lập kế hoạch cho bản thân ngay bây giờ.

LỜI CẢM ƠN

Xin cảm ơn người mẹ quá cố của tôi, người đã trở thành một tấm gương tuyệt vời trong vai trò của người phụ nữ thông minh, chăm chỉ, tinh tế, sáng suốt và tự tin. Tôi chắc chắn rằng mẹ sẽ vui vì cuốn sách này, khi bà đã đọc to cuốn sách đầu tiên của tôi, từng dòng một cách đầy hai mươi bốn năm về trước.

Cảm ơn Kanessa Tixe, người đã thúc giục tôi trong hai năm để viết một cuốn sách. Tôi không nghĩ mình có một thông điệp đủ quan trọng cho đến khi chúng tôi cùng nhau chu du khắp thế giới và chia sẻ câu chuyện của tôi với truyền thông, với những người mới quen và các khán giả tại những buổi nói chuyện.

Tôi muốn cảm ơn hai người đại diện văn chương của mình, Paige Sisley và Sally Harding, những người đã rất hào hứng khi làm việc với tôi. Họ thích thú và được khích lệ với những lời khuyên của tôi trong cuốn sách đầu tiên, đồng thời cảm thấy tôi còn cả một câu chuyện lớn lao hơn nên được kể.

Tôi muốn cảm ơn nhà tạo mẫu và cũng là bạn thân nhất của tôi, Julia Perry, vì đã giúp tôi trông thật lộng lẫy và luôn muốn dành cho tôi điều tốt nhất. Cảm ơn Ali Grace Marquart vì đã kiểm tra tất cả các hợp đồng, trong đó có hợp đồng của cuốn sách này và luôn bảo vệ tôi về mặt pháp lý.

Tôi muốn cảm ơn Sandra Bark, người đã đọc những câu chuyện của tôi và sắp xếp thành các chương phần hợp lý.

Tôi muốn cảm ơn biên tập viên của mình, Emily Wunderlich, vì đã dành nhiều tuần liền để làm cho những chương sách trong bản thảo này trở nên hấp dẫn, giúp tôi tập trung vào thông điệp của mình.

Tôi muốn cảm ơn Nhà xuất bản Viking Penguin Random House, vì đã hào hứng với dự án này như chính bản thân tôi.

SÔNG MẠO HIỂM MỘT CÁCH CẨN THẬN MAYE MUSK

Minh Nhật dịch

NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG

Địa chỉ: Số 175 Giảng Võ - Hà Nội

Điện thoại: 024 38515380; Fax: 024 38515381

Email: info@nxblaodong.com.vn

Website: www.nxblaodong.com.vn

Chi nhánh phía Nam

Số 85 Cách mạng Tháng Tám, Quận 1, Tp Hồ Chí Minh

ĐT: 028 38390970; Fax: 028 39257205

Chịu trách nhiệm xuất bản:

GIÁM ĐỐC - TỔNG BIÊN TẬP

MAI THỊ THANH HẰNG

Biên tập: **Trần Thị Bích Nguyệt**

Thiết kế bìa: **Nhà Đăng**

Trình bày: **Đặng Thịnh**

Sửa bản in: **Mai Hoàng**

LIÊN KẾT XUẤT BẢN

CÔNG TY TNHH THƯƠNG MẠI VÀ DỊCH VỤ VĂN HÓA HẢI ĐĂNG

Địa chỉ: 81 Nguyễn Trọng Lợi, P.4, Quận Tân Bình, TP. HCM

Tel: (+84) 028.6296 9105; Fax: (+84) 028.6296 9910

Email: haidangbooks@gmail.com

Website: www.haidangbooks.com.vn

In 2.000 cuốn, khổ 14,5x20,5cm, tại Công ty TNHH MTV In báo Nhân Dân Tp. HCM.

Địa chỉ: D20/532P, Ấp 4, xã Phong Phú, huyện Bình Chánh, Tp. HCM.

Số đăng ký KHXB: 328-2021/CXBIPH/92-12/LĐ.

QĐXB số: 21-QĐ/NXBLĐ cấp ngày 10 tháng 03 năm 2021.

Mã số ISBN: 978-604-320-626-5.

In xong và nộp lưu chiểu năm 2021.

“Từ lâu tôi đã ngưỡng mộ Maye Musk cả trong vai trò người mẫu lẫn một người phụ nữ. Bà đã truyền cảm hứng cho nhiều người xuyên suốt sự nghiệp của mình, và những triết lý cùng quan điểm vô giá của bà hiện hiện trên từng trang của cuốn sách này.”

- Karlie Kloss

“Ấm áp, chân thành mà không giả dối, *Sống mạo hiểm một cách cẩn thận* chứa đầy những quan điểm sâu sắc cùng chất hài hước với hàm lượng hợp lý, mang lại cho người đọc những lời khuyên phải khó khăn lắm mới có được của cả đời người. Maye Musk là người phụ nữ *Trách Nhiệm* với hiểu biết rằng cuộc sống đầy những bất ngờ và làm chủ cuộc sống một cách trọn vẹn!”

- Diane Von Furstenberg

“Mỹ nhân phi thường Maye Musk là bằng chứng sống cho thấy một chế độ ăn uống lành mạnh là nền tảng cho một cuộc sống đầy ắp niềm vui, năng động và giàu năng lượng.”

- Christie Brinkley

KẾT NỐI VỚI



haidang



<http://www.facebook.com/haidangbooks>



<https://www.instagram.com/haidangbooks>

SIÊU MẪU QUỐC TẾ MAYE MUSK ĐÃ CHIA SẺ NHỮNG CÂU CHUYỆN CÁ NHÂN CÙNG CÁC BÀI HỌC RÚT RA TỪ CUỘC ĐỜI

"SỐNG MẠO HIỂM MỘT CÁCH CẨN THẬN."

Maye Musk là một siêu mẫu thời trang, cuốn hút và thích xê dịch với những mối quan hệ khăng khít, đầy thú vị cùng gia đình và bạn bè - và năm nay bà đã ngoài 70 tuổi. Nhưng mọi thứ không phải lúc nào cũng dễ dàng hay hào nhoáng - bà bắt đầu làm mẹ đơn thân ở tuổi 31, vật lộn với cái nghèo để nuôi dạy cho ba người con; đối mặt với những vấn đề về cân nặng khi làm một người mẫu quá khổ và vượt qua những định kiến về tuổi tác trong ngành người mẫu; đồng thời kiến lập một sự nghiệp trọn đời trong vai trò một chuyên gia dinh dưỡng được trọng vọng, mà trong suốt quá trình đó bà không ngừng bắt đầu lại ở nhiều thành phố khác nhau thuộc ba quốc gia và hai lục địa. Nhưng bà đã vượt qua tất cả với một tinh thần bất khuất và thái độ nghiêm túc để trở thành một người thành công trên toàn cầu ở độ tuổi mà bà gọi là "đỉnh cao của đời tôi."

Trong *Sống mạo hiểm một cách cẩn thận*, Maye chia sẻ những kinh nghiệm của đời mình, hàm chứa trong đó các triết lý được đúc kết trong gian nan về sự nghiệp (càng chăm chỉ, càng may mắn), gia đình (để người mình yêu thương đi con đường riêng), sức khỏe (không hề có thần dược) và phiêu lưu (luôn tạo không gian cho sự khám phá, nhưng luôn sẵn sàng đón nhận bất kỳ điều gì). Bạn không kiểm soát mọi thứ xảy ra trong đời, nhưng bạn có thể sống cuộc đời mình muốn ở bất kỳ tuổi nào. Tất cả những gì bạn phải làm là lên kế hoạch.



hải đăng

CÔNG TY TNHH TM VÀ DV VH HẢI ĐĂNG

81 Nguyễn Trọng Lợi, P.4, Q Tân Bình, Tp HCM

Tel: [028] 6296 9105 Fax: [028] 6296 9910

Website: www.haidangbooks.com.vn

SỐNG MẠO HIỂM MỘT CÁCH CẨN THẬN

ISBN: 978-604-320-626-5



9 786043 206265



8 935275 100457

GIÁ: 159.000Đ